

Fri från panikångestsyndrom

Mindfulnessbaserad kognitiv beteendeterapi

MANUAL



Vi vill hitta förklaringar till våra upplevelser. Om våra kroppar plötsligt reagerar med stark rädsla utan att det finns någonting att vara rädd för, så börjar en del av tro att vi kanske är alldeles nära en katastrof... att vi ska dö, svimma, tappa kontrollen, bli galna eller något annat som vore hemskt. Denna skrämmande tolkning kan leda till att vi utvecklar panikångestsyndrom.

När vi förstår att kroppens kraftiga rädsloreaktionen "bara var ett falsklarm" behöver vi inte vara så rädda längre.

Lena Thorsen

Leg psykoterapeut (KBT) mindfulnessinstruktör (MBSR)

Järvapsykiatri/Praktikertjänst

INNEHÅLL

Avsnitt 1	Vad är panikångestsyndrom	1
Avsnitt 2	Tankar	27
Avsnitt 3	Interoceptiv exponering	47
Avsnitt 4	Exponering in vivo	61
Avsnitt 5	Vidmakthållande	79

AVSNITT 1: VAD ÄR PANIKÅNGEST SYNDROM?

I det här avsnittet kommer du att få lära dig vad ångest är och vad som utmärker just panikångestsyndrom. Vi kommer att gå igenom vad som händer i kroppen då vi upplever rädsla och ångest samt varför kroppen reagerar som den gör.

Du kommer även att få tips på förhållningssätt som kan hjälpa dig att hantera dina panikattacker på ett mer lugnande sätt.



Tror man att något farligt kan komma att hända om man släpper fram sina känslor så är det inte så konstigt om man försöker hålla dem instängda. Man vaktar dem noga och gör vad man kan för att hålla dem under kontroll.

Detta kan vara en väldigt ansträngande sysselsättning - ungefär som att vakta ett farligt vilddjur. Man har svårt att slappna av och är mycket uppmärksam på alla tecken på att "vildjuret" håller på att slita sig lös.

Man kan ana hur det morrar hotfullt...

Tyvärr gör den här rädslofyllda uppmärksamheten att känslorna verkar kraftfullare än vad de är. Försök till kontroll av känslor som vi finner obehagliga gör också att vi "låser in dem". De kan då inte lämna oss när de s.a.s. har gjort sitt utan stannar istället kvar.

Om vi skulle våga öppna upp för våra känslor så skulle vi få möjlighet att lära känna dem. Alla känslor kanske inte är så sköna men de är inte heller så skrämmande som vi befarat.

Vi kan t.o.m. komma att få en ny vänskap.



Känner du igen dig?

Du har varit med om att du plötsligt blivit jätterädd- rädslan kom som en "blixtnedslag från klar himmel". En fruktansvärd nervositet och skräck som du inte kunde förstå. Kanske kom den när du stod i en kö, eller när du var i en affär. Plötsligt började hjärtat att banka, du fick yrsel och blev skakig. Eller också blev du knäsvag och det kändes som du höll på att svimma. Du ville bara fly, men du visste inte var du skulle ta vägen.

Att leva med panikångestsyndrom kan se ut på många olika sätt. Gemensamt är dock att man har upplevt panikångest vid flera tillfällen (en plötslig rädsloutlösning med flertalet kroppsliga symtom, rädslofyllda tankar och en impuls att vilja fly). En del har därefter utvecklat en kronisk oro för att få en attack på nytt och att den ska leda till något katastrofalt. En del har även börjat undvika platser och situationer där de är rädda för att få en ny attack. Livet kan alltmer komma att handla om att försöka undvika nya attacker.

Att uppleva panikångest är vanligt, en av tre personer har upplevt detta under det senaste året. Man kan kortfattat säga att panikångest är när kroppen "missuppfattar" situationen och av den anledningen reagerar kraftigare än vad som är befogat. Ett slags "falsklarm" alltså. Ungefär som när brandlarmet ibland börjar tjuta när man steker mat. De flesta människor som upplevt en panikångestattack oroar sig därför inte så mycket över det. Men en del av oss tolkar panikattacken som att det är en katastrof på gång (antingen kroppslig, social eller mental) och vi börjar då oroa oss och dessutom bete oss på olika sätt som tyvärr leder till att vi utvecklar panikångestsyndrom.

Om du lider av panikångestsyndrom så kan du alltså vara lugn! Eftersom panikångestsyndrom är ett beteendesvar som du lärt in på obehagliga, men ofarliga, kroppsliga reaktioner p.g.a. att du feltolkat dem, så kan du bota dig själv genom att lära dig tolka samt bete dig på ett nytt sätt. Det här materialet kommer att hjälpa dig med detta.

Hjälp! Vad var det där som jag kände?



Vi vill hitta förklaringar till våra upplevelser. Om våra kroppar plötsligt reagerar med stark rädsla utan att det finns någonting att vara rädd för, så börjar en del av tro att vi kanske är alldeles nära en katastrof... att vi ska dö, svimma, tappa kontrollen, bli galna eller något annat som vore hemskt. Denna skrämmande tolkning kan leda till att vi utvecklar panikångestsyndrom.

När vi förstår att kroppens kraftiga rädslareaktioner "bara var ett falsklarm" behöver vi inte vara så rädda längre.

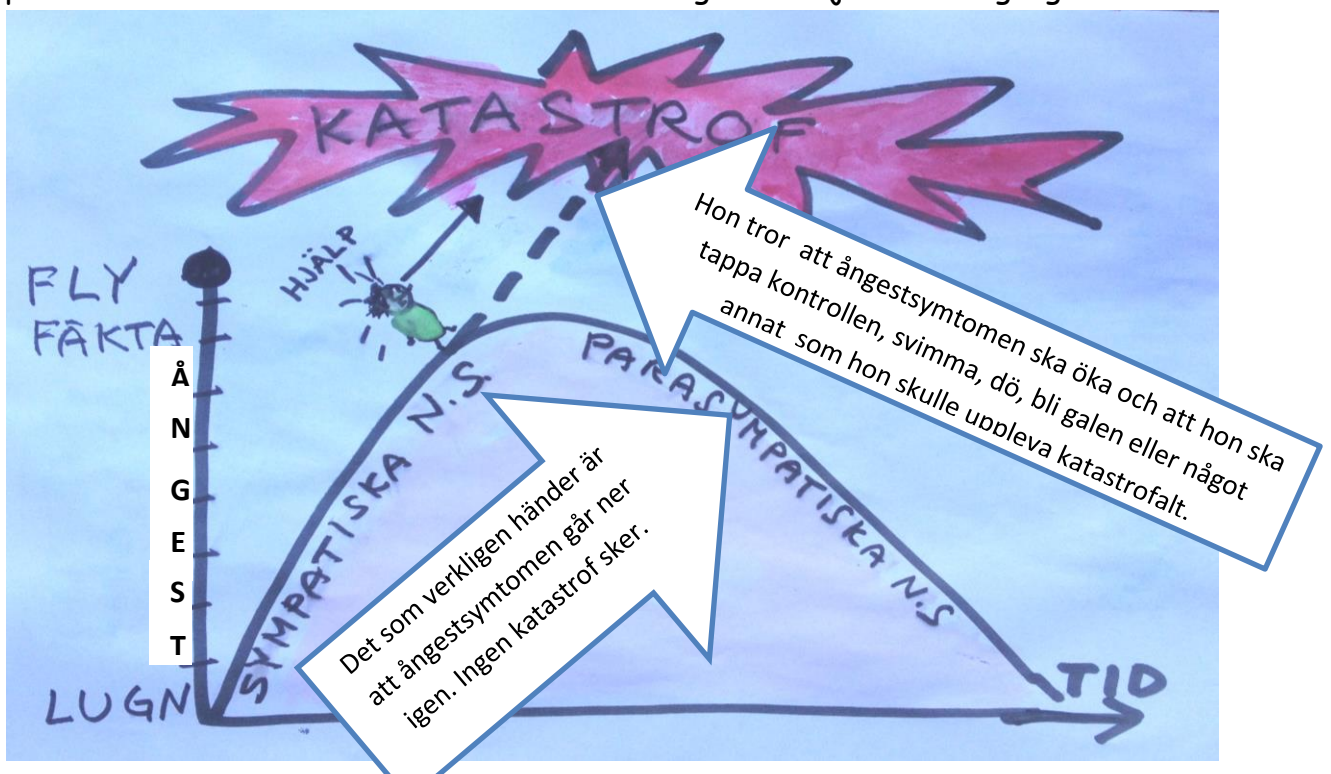
Vad är ångest

Kortfattat kan man säga att skillnaden på ångest och rädsla är att vi när vi är rädda vet vad vi är rädda för, det vet vi inte alltid då vi har ångest. Ångest handlar även ofta om något som vi befarrar kan komma att hända i framtiden. Även när vi känner panikångest är vi rädda för något som vi föreställer oss kan komma att hända i framtiden. Framtiden ligger kanske endast någon millisekund framför oss, men det är fortfarande framtiden. Det som vi befarrar har ännu inte hänt, det är vår tolkning av att något farligt kan komma att drabba oss (i framtiden) som gör att vi känner ångest.

När vi värderar något som hotfullt så skickar vår hjärna signaler till den del av nervsystemet som vi inte kan kontrollera med vår vilja: det autonoma nervsystemet. Det autonoma nervsystemet består av två delar: det sympatiska och det parasympatiska.

Syftet med det sympatiska nervsystemet är att göra kroppen redo för kamp eller flykt i syfte att hantera hot. Denna förberedelse ger oss flera kroppsliga symtom, vilka vi känner under en panikångestattack. Efter ett tag aktiveras alltid den andra delen av det autonoma nervsystemet; det parasympatiska. Detta nervsystemet lugnar ner kroppen igen. Man skulle kunna säga att det sympatiska nervsystemet (n.s) gasar och att det parasympatiska n.s. bromsar aktiveringen.

På bilden nedan ses en människa med panikångest som har en skräckfylld föreställning om att nervsystemet ska gasa på tills en katastrof inträffar (fysisk, psykisk eller social). Katastrofen har aldrig tidigare hänt men under en panikattack så tror hon alltid att den kommer göra det just denna gång!



Formulär som mäter kroppsliga symtom (BSQ)

datum.....

Nedan är en lista på olika kroppsliga symtom som man kan ha när man är nervös eller i en situation som man fruktar. Skatta, genom att kryssa i rutorna, hur rädd du är för de olika symtomen.

1 (inte alls rädd) **2** (något rädd) **3** (ganska rädd) **4** (mycket rädd) **5** (extremt rädd)

Skattad rädsla:	1	2	3	4	5
Hjärtklappning					
Tryck eller tyngkänsla i bröstet					
Domningar i armar eller ben					
Stickningar i fingertopparna					
Domningar i någon annan kroppsdel					
Andnöd					
Yrsel					
Suddig syn					
Illamående					
"Fjärilar" i magen					
Att känna en "knut" i magen					
Att känna en "klump" i halsen					
Darriga eller ostadiga ben					
Svettning					
Torr i halsen					
Känsla av förvirring eller desorientering					
Känsla av att vara "frånkopplad" från kroppen					
Annat (beskriv)					

BSQ= Body Sensations Questionnaire

Vad händer i kroppen då det sympatiska nervsystemet aktiveras?

Hjärtat slår snabbare och hårdare: detta för att öka blodflödet till viktiga muskelgrupper i kroppen som behöver vara starka då kroppen ska fly eller slåss.

Domningar och stickningar i perifera (ytliga) nerver t.ex. i händer, underben och ansikte: detta för att blodet transporteras bort från perifera nerver till de stora muskelgrupperna där det syresatta blodet gör större nytta nu då kroppen förbereder sig för kamp/flykt. Blodkärlen minskar i huden, fingrar och tår också för att blödningsrisken ska minska.

En snabbare andning: detta för att syresätta blodet till vävnaderna.

Smärta och tryck över bröstet: beror på att man överandas och att man då omedvetet spänner bröstmusklerna.

Yrsel, dimsyn, upplevelse av förvirring, ostadighetskänslor, överklighetskänslor, sus i öronen och blodvallningar: beror på att blodkärlen i hjärnan dras samman eftersom blodflödet dit minskar. Blodet går ju istället till de större muskelgrupperna som behövs för att slåss eller fly.

Svettning: detta för att huden ska bli halare så att det ska bli svårare för angripare att få ett bra grepp. Svettningen kyler också ned huden.

Det sympatiska nervsystemet reagerar alltid likadant då vi värderar något som hotfullt. Oavsett om det hotfulla är en rädsla för att inte verka cool inför en ny bekantskap eller om det hotfulla är ett farligt odjur.

Det sympatiska nervsystemet, som är till för att hjälpa oss hantera hot, svarar automatiskt på båda hoten genom att förbereda kroppen på kamp eller flykt. Denna förberedelse ger flera kroppsliga symtom.

Det är inte alltid vi uppskattar denna hjälp vi får av det sympatiska nervsystemet. Det finns situationer då vi skulle tycka att "osympatiska nervsystemet" vore ett mer passande namn.



Vad händer i kroppen (fortsättning)

Suddig oskarp blick och prickar i synfältet: beror på att pupillerna ökar för att släppa in mer ljus så att vi ska kunna se bättre.

Torrhet i munnen: beror på att saliveringen minskar. Hela matsmältningen går på lågvarv under kamp/flykt responsen. Det är ju inte så viktigt med matsmältning när hela existensen står under hot.

Tyngdkänsla i magen samt illamående (diarré eller förstoppning): beror även det på den minskade aktiviteten i matsmältningen.

Spänningar i axlar, värk eller smärta och darrningar eller skakningar: beror på att kroppens muskler förbereder sig för kamp eller flykt.

En känsla av värme och allmän uppvarvning: beror på att hela kroppens ämnesomsättning är aktiverad (eftersom det går åt mycket energi till detta känner man sig dessutom ofta trött).

Illamående, mindre kramper, domningskänsla och stickningar i huden: dessa symtom beror delvis på minskning av olika ämnen i blodet under ångestattacken.

Matthet: beror på att hjärnan inte får tillräckligt med blod. Den höga anspänningen i kroppen kan också leda till matthet och trötthet.

När man ska beskriva hur den sympatiska delen av det autonoma nervsystemet fungerar pratar man ibland om de tre F:n.

Det autonoma nervsystemet är anpassat för en tid då vi fortfarande levde på savannen. Om vi t.ex. var hotade av ett rovdjur behövde vi snabbt reagera genom att **Fly**, **Fäkta** eller **Frysa** (Frysa : "frysa till is" eller "spela död"). På engelska; **Flee, fight or freeze**. Denna automatiska förmåga som vårt nervsystem utvecklat har varit hjälpsamt för mänskligheten överlevnad.

Vårt nervsystem fortsätter att reagera på ovanstående sätt - trots att dagens hot ganska sällan handlar om farliga rovdjur. Vårt nervsystem beter sig lite som "Crocodile Dundee i New York" (en film om en man som fortsatte att bete sig som om han levde i vildmarken, trots att han nu befann sig i New York). Kanske kan man se nervsystemet lite som en tjänstvillig, men inte så uppdaterad, vän.

Varför har en del av oss så lätt för att bli rädda?

Vissa av oss har ett mer "alert" autonomt nervsystem än andra. Dels kan vi ha ärvt denna benägenhet. Vi kan också ha lärt oss som barn, modellerat av våra vårdnadshavare, att reagera med stark rädsla i vissa situationer. En del av oss kan även ha varit med om skrämmande saker i vårt liv som gjort att vi blivit mer uppmärksamma på det som kan tolkas som hotfullt.

Att reagera med rädsla är alltså både ett medfött och ett inlärt beteende. Fördelen med att rädsla till stora delar är ett inlärt beteende är att det går att lära om. Det går att lära sig att inte reagera med så stark rädsla.



Kroppen kan ibland reagera med rädsla utan att först invänta vår medvetna bedömning av om vi verkligen är utsatta för fara.

Denna snabba reaktionsförmåga har många gånger hjälpt oss att överleva.

Det sympatiska nervsystemet hanterar allt som vi värderar som hotfullt på samma sätt: d.v.s. genom att förbereda kroppen för flykt eller kamp. Det är dessa symtom som vi ibland feltolkar och tror att vi är alldeles nära något katastrofalt.



Den här personen upplever hjärtats ökade slag som hotfulla. Det autonoma nervsystemet svarar då genom att aktivera kroppen för att kunna "fly eller fäkta". Detta ger tyvärr ännu mer av snabba och hårda hjärtslag!

Det autonoma nervsystemet vill inget illa - det vill bara hjälpa oss att hantera hot. Detta är det enda sätt som den vet om att hjälpa oss på.

Kroppen reagerar hellre med rädsla 999 gånger för mycket...

...än 1 gång för lite. Detta ska vi vara glada för eftersom detta har hjälpt vårt människosläkte till överlevnad. Men inget gott som inte har något ont med sig! Denna överkänslighet att reagerar på allt som kan tänkas hotfullt har lett till att vissa av oss är rädda alltförmycket och alltförofta. Eftersom vår kropp dessutom kan "lära in rädsla" utan att vi direkt är medvetna om i vilka situationer denna inläring sker, så vet vi inte alltid vad det är vår kropp reagerar med rädsla inför. Vi vill dock gärna förstå varför vår kropp reagerar med så stark rädsla och kan därför misstolka orsaken till rädsloreaktionen; t.ex. att vi håller på att dö i hjärtinfarkt, hjärnblödning eller håller på att bli galna. Ju mer vi tror på denna misstolkning desto räddare blir vi och desto mer ångest och kroppsliga symtom får vi, vilket slutligen leder till en panikångestattack.

Våra kroppar reagerar ofta med rädsloreaktion på situationer som endast påminner om verkligt farliga situationer. En person som upplevt krig, d.v.s. verklig fara, kan t.ex. få en stark kroppslig rädsloreaktion enbart av att höra motorer från civila flygplan. Vårt autonoma nervsystem kan lära sig att reagera på i stort sätt allting med rädsla. Man skulle kunna se det autonoma nervsystem som en vän som vill oss väl men som försöker skydda oss lite väl mycket och inte alltid på ett sätt som är hjälpsamt för oss. Ungefär som ett överkänsligt brandlarm.



Har du varit med om att du stekt mat då brandlarmet plötsligt börjat tjuta. Eftersom du visste att brandlarmet reagerat på något ofarligt så blev du inte rädd. Även om du upplevde ljudet som obehagligt.

Att lida av panikångestsyndrom är som att vara rädd för sitt (lite för...) välfungerande autonoma nervsystem.

Ofta kommer panikångestattacken då vi upplevt stress under en längre tid. Vi har då redan en förhöjd stressnivå i kroppen vilket leder till att det inte behövs så mycket mer stresspåslag för att kroppen ska reagera med panikångest.

Förväntansångest gör oss mycket uppmärksamma på hot

Många som lider av panikångestsyndrom tror att de är alldeles nära en katastrof som de inte skulle klara av att hantera. Denna ständiga katastrofförväntan gör att man är väldigt uppmärksam på det som kan tolkas som hotfullt. Eftersom man är rädd för sina egna kroppsliga symtom så är det framförallt kroppsliga symtom som man är mycket uppmärksam på.

Att lida av panikångestsyndrom känns ungefär som att gå omkring på en is som man befärs närsomhelst kan brista. Eftersom man inte tror att man kan simma så är man övertygad om att man skulle drunkna om den brast. Denna rädsla gör att man är mer eller mindre kronisk rädd samt uppmärksam på minsta lilla knak...

Panel 1: A character on ice hears a crack (KNAK) and imagines falling and drowning. A thought bubble says: "ALLT BRISTER OCH JAG DRUNKNAR".

Panel 2: The character hears a crack (KNAK) and panics, shouting for help. A thought bubble says: "Hörde jag nåt???" and another says: "Jo... det var nog ett knak: HJÄLP!".

Panel 3: The character realizes the ice is thick and they can swim. A thought bubble says: "ISEN ÄR TJOCK OCH BRISTER INTE- DESSUTOM KAN JAG SIMMA!".

Panel 4: The character feels safe knowing they can swim. A thought bubble says: "ISEN ÄR TJOCK OCH BRISTER INTE- DESSUTOM KAN JAG SIMMA!".

Text blocks:

Oron för att drunkna gör att man har svårt för att koncentrera sig på annat än tecken på svag is. Man missar därför tyvärr mycket av vad som händer övrigt i livet vilket leder till problem med koncentration och minne.

Man uppmärksammar minsta lilla knak och tolkar det som ett tecken på en nära förestående katastrof.

Att bli botad från panikångestsyndrom kan jämföras med hur det skulle kännas om man fick lära sig att isen var stark och att ett knak därför inte behöver betyda att isen brister.

Framförallt skulle man känna sig trygg om man visste att man kunde simma även om isen brast. Man skulle då kunna fokusera på annat i livet än att hålla utkik efter tecken på svag is.

En liten uppmärksamhetstest

Blunda och fokusera på tungan... sitt under en minut och lägg märke till hur den känns. Hur känns den mot tänderna, mot gommen, är den fuktig eller torr? Är den stilla eller rör den sig något? Undersök den som om ditt liv hängde på att hålla koll på din tunga! Gör testet nu innan du läser vidare.....

Efter någon minut så kan du öppna ögonen igen. Hur känns din tunga nu? Det troliga är att den känns större och att du nu och en tid framöver kommer uppmärksamma sensationer i din tunga mer än du gjorde innan testet.

En människa med panikångestsyndrom fokuserar ofta på de kroppsliga och mentala symtom som hon är rädd för. Om det t.ex. är en hjärtattack som hon är rädd för så är hon troligen väldigt uppmärksam på hur hjärtat slår. Allas våra hjärtan kan hoppa till ett extra slag ibland och de flesta tänker därför inte så mycket på det. Men en människa som är orolig över sitt hjärta är mycket uppmärksam på detta. Om hon verkligen hade ett hjärtfel så kunde denna hjärtfokuserade uppmärksamhet vara bra. Men för en människa som lider av panikångestsyndrom gör denna fokuserade uppmärksamhet tyvärr bara att hon upplever sitt hjärtas slag som oregelbundnare än vad det är.

Lösningen är inte att sluta ha uppmärksamheten på det du är rädd för. Det är dessutom svårt att sluta uppmärksamma något. Du kan göra ett nytt test för att se hur det går. Slut ögonen och försök att tänka på allt utom din tunga... Gör det under en minut innan du läser vidare...

Hur gick det? Det troliga är att din uppmärksamhet sökte sig till tungen flera gånger. Vilket är helt okej! Det är inte farligt att uppmärksamheten gärna dras till vissa delar av kroppen. Det är dock bra för dig med panikångestsyndrom att känna till att du troligen har mycket lätt för att uppmärksamma kroppsliga och mentala symtom som du befärrar kan vara farliga, samt att du med största sannolikhet även upplever symtomen som kraftigare än de egentligen är.

Den här personen skulle må bra av att känna till att hjärtats slag troligen känns kraftfullare än vad de i själva verket är.

Den rädslostyrda överfokusering på hjärtat ger denna förstärkta upplevelse. Denna kunskap hade gjort henne lugnare.

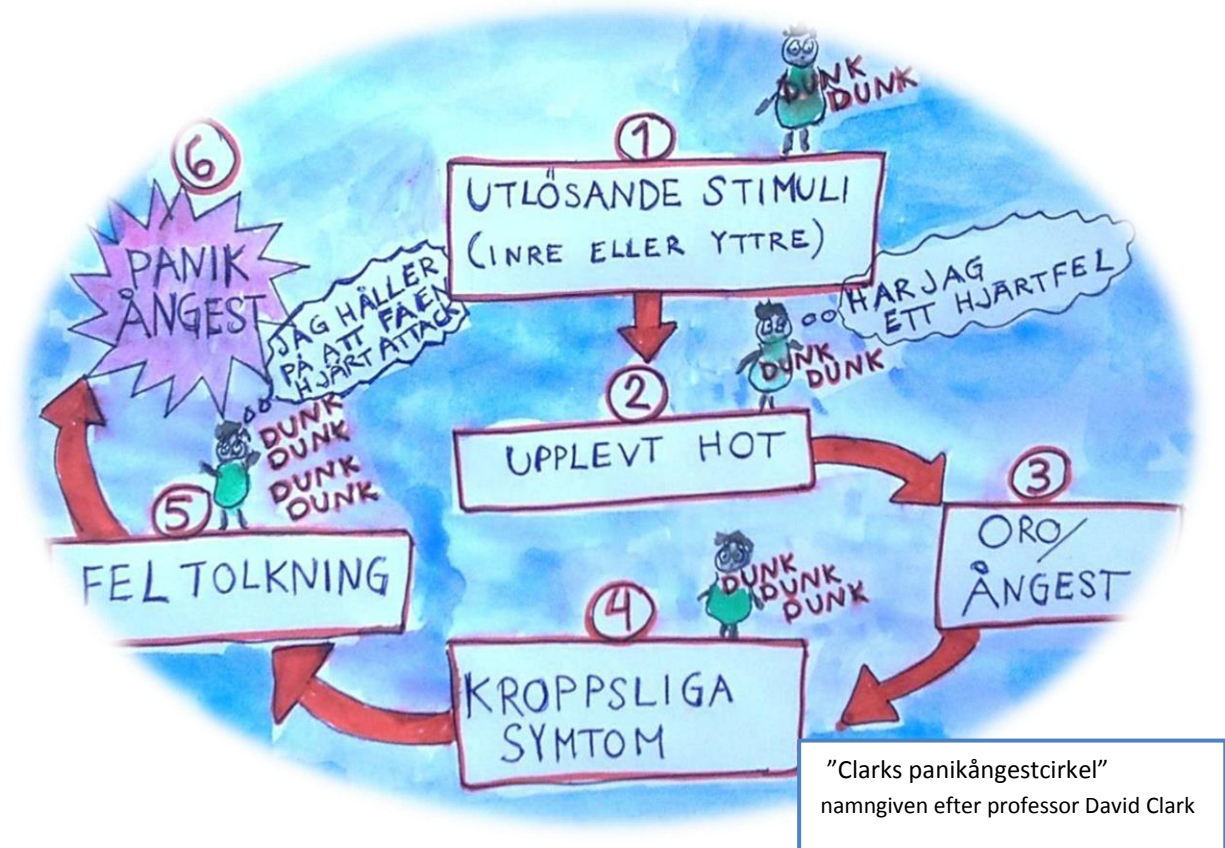


Katastroftolkningar av symtom under en panikattack

Autonoma nerv-systemet förbereder kroppen för flykt eller kamp och...	Det känner jag i kroppen genom att uppmärksamma...	En person med risk att utveckla paniksyndrom miss/katastrof-tolkar detta symtom och kan tänka:
snabbar på hjärtats aktivitet eftersom det behövs mer syresatt blod till större muskelgrupper.	hur hjärtat bankar fort, hårt och det kan även kännas som att det gör volter. Tryck över bröstet.	<i>Det är något fel på mitt hjärta. Jag håller på att få en hjärtattack. Jag håller på att dö!</i>
ser till att kroppen kyler ner sig samt att angripare inte ska få grepp genom att göra kroppen våt och hal.	svettningar.	<i>Jag har ingen kontroll. Det är något allvarligt fel med mig! Något hotfullt kommer hända mig (fysiskt, psykiskt eller socialt hotfullt).</i>
ser till att musklerna är redo till flykt eller kamp.	spända muskler, darrningar eller skakningar.	<i>Jag håller på att tappa kontrollen. Något farligt kommer hända med mig!</i>
ser till att blodet blir ordentligt syresatt för att kunna kämpa bättre. Andas in mer syre och släpper ut mindre koldioxid.	tryck i bröstet, andnöd och en känsla av att det är svårt att få luft. Yrsel och ostadighets-känsla.	<i>Jag får inte tillräckligt med luft. Jag kan kvävas!</i> <i>Jag svimmar! Jag tappar kontrollen! Jag ramlar omkull!</i>
omfördelar blodet från ytliga blodkärl till stora muskler för att vi ska kunna bekämpa eller fly från det hotfulla. Blodet minskar i huden och lite i hjärnan.	domningar och stickningar i huden. Overklighetkänsla, en känsla av att vara i en dröm eller som att vara utanför sin kropp. En känsla av förvirring. Blodvällingar. Dimsyn.	<i>Jag håller på att bli galen! Jag kommer tappa kontrollen! Jag kommer bli förlamad. Jag har fått en hjärnblödning. Det är något fel på min syn. Det är något allvarligt fel på mig!</i>
Minskar mat-smältningen eftersom den tar onödig energi som behövs till annat.	en tyngdkänsla i magen, illamående och en känsla av att få diarré. Förstoppning.	<i>Jag håller på att tappa kontrollen över mig själv och mina kropp! Det är något allvarligt fel på mig!</i>
vidgar pupillerna för att vi ska kunna ta in mer ljus och kunna se bättre.	att synen blir suddig.	<i>Jag håller på att bli blind. Jag håller på att få en hjärnblödning.</i>

Panikångestcirkeln

När kroppen förbereder sig för kamp eller flykt så reagerar den med flera olika fysiska och psykiska symtom. Under ångestattacken har vi ett hormonellt påslag av adrenalin och noradrenalin vilket gör att vi känner oss uppjagade. Det är inte konstigt att vi då lätt tolkar kroppens reaktion som att något farligt håller på att hända oss. Gemensamt för människor med panikångestsyndrom är att man tolkar symtomen som ett tecken på en mycket nära förestående katastrof (kroppslig, mental eller social). Vilken katastrof man befärrar kan dock vara olika.



Ovan ses ett exempel på hur en person som fel(katastrof)-tolkar ökade hjärtslag därefter utvecklar en panikattack. Du kan använda modellen för att se vilket kroppsligt symtom som du misstolkar. Som modellen visar så är det din tolkning som leder till de ökade symtomen. Du kan alltså få dina symtom att minska bara genom att förstå att symtomen, visserligen känns obehagliga, men är ofarliga.

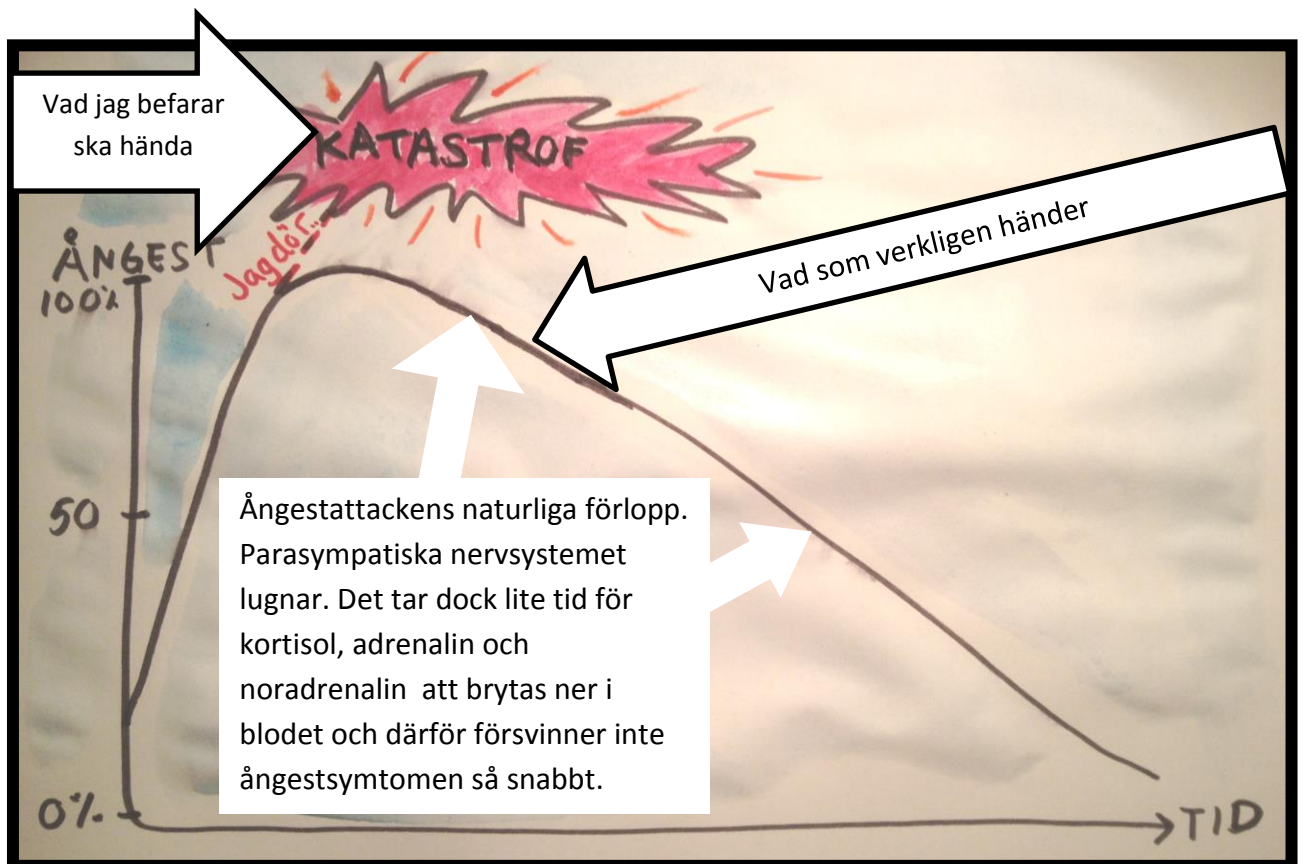
En person som inte utvecklar paniksyndrom kan istället tänka; "nu överreagerar mitt sympatiska nervsystem. Det gör ju det ibland, oftast beror det på att jag är stressad. Detta känns obehagligt- men jag vet att symtomen är ofarliga och går över om ett tag". Hon låter sedan tiden gå utan att göra något speciellt för att bli av med symtomen. Hon ju vet ju att de ändå går över av sig själv.

Varför tar det sådan tid innan ångesten minskar efter en attack?

Panikångestattacken stegras väldigt snabbt och når inom tio minuter sin topp. Det sympatiska nervsystemet är då aktiverat och kroppen är förberedd på kamp eller flykt. Kroppen frisätter hormonerna kortisol, adrenalin och noradrenalin vars funktion är att få det sympatiska nervsystemet att fortsätta aktivera sig.

Som du nu vet så kommer det parasympatiska nervsystemet automatiskt att lugna ner kroppen efter ett tag. Lugnande kemikalier (enzymer) kommer utsöndras som bryter ner kortisol, adrenalin och noradrenalin. Denna nedbrytning tar dock lite tid på sig. De "stressframkallande" hormonerna finns alltså kvar i blodet en tid även efter det att de s.a.s. inte behövs längre. Det är därför det tar lite tid för kroppen att lugna ner sig efter en panikångestattack.

Om man skulle åskådliggöra detta i en ångestkurva så skulle det kunna se ut såhär:



Som bilden visar så överstiger ångesten aldrig 100% vilket fortfarande är en hanterbar nivå

Är du rädd för hjärtinfarkt?

Vid både hjärtinfarkt och panikångest så upplever vi bröstsmärtor och andnöd. Eftersom symtomen på panikångest och hjärtinfarkt kan påminna om varandra är det inte ovanligt att människor med panikångestsyndrom oroar sig för just hjärtinfarkt. Symtomen skiljer sig dock åt på en del viktiga punkter. Hjärtinfarkt är t.ex. nästan alltid kopplad till fysisk ansträngning och symtomen brukar försvinna relativt snabbt vid vila. Panikångestattacker inträffar däremot ofta vid vila och lever s.a.s. "sitt eget liv". Den är ju, som du nu vet, orsakad av din inlärda rädsla.

Nästan alla som drabbas av hjärtinfarkt före 65 års ålder är rökare. Övriga riskfaktorer är övervikt, höga blodfetter, diabetes och högt blodtryck. Även brist på motion är en riskfaktor. Många av de som drabbas har hjärtinfarkt i släkten. Första gången som du drabbas av symptom som du är rädd för kan tyda på hjärtinfarkt kan det förstås vara ett klokt val att låta dig bli undersökt av en läkare. Särskilt om du tillhör någon av nämnda riskgrupper. Du kommer då kanske få ta ett s.k. EKG för att mäta hjärtats elektriska aktivitet. Hjärtsjukdomar ger nästan alltid stora elektriska förändringar i hjärtat som kan registreras med EKG. Panikattacker ger endast en ökning av hjärtslagen och är ofarlig i sig själv. Om en läkare gjort EKG på dig och om den ser bra ut så är det mycket osannolikt att du lider av hjärtproblem.

Faktan hämtad från boken "Ingen panik" av Per Carlbring m.fl.

Hjärtinfarkt är ovanligt hos människor under 65 (och extremt ovanligt hos människor under 50). Om du inte heller tillhör någon av de riskgrupper som nämndes i texten ovan, så är sannolikheten att du ska drabbas av hjärtinfarkt väldigt liten.

Eftersom det finns pengar att tjäna på vår tendens att oro oss så kan det dock verka som om hjärtinfarkt är vanligare än vad den är.



Är du rädd för att svimma?

Det är inte så konstigt om du är orolig för att du ska svimma när du har en panikångestattack eftersom det kan kännas som om du håller på att svimma. Symtomen skiljer sig dock åt på en del punkter. Då du håller på att svimma svartnar det för ögonen och det gör det i regel inte då du har ångest. Precis innan du svimmar kan du känna dig väldigt trött och som om allting gick långsammare. Under en panikattack är det troligt att du känner tvärtom.

Svimning innebär att man förlorar medvetandet för en kort stund eftersom hjärnan inte får tillräckligt med blod. Den vanligaste orsaken till svimning är att blodtrycket sjunker snabbt, t.ex. då man reser sig upp fort. Eftersom blodtrycket ökar vid ångest så är risken att man svimmar under en panikångestattack dock mindre än under ett vanligt sinnestillstånd!

Undantaget är blod eller stick-fobi då blodtrycket sjunker och det därför finns risk att svimma. Även om du som lider av något av dessa nämnda besvär skulle svimma så varar medvetlösheten endast några minuter. Om du har blod eller stick-fobi så kan du lära dig att höja blodtrycket genom spänningövningar.

Som du kommer få läsa om längre fram är det inte ovanligt att människor som är rädda använder sig av olika knep ("säkerhetsbeteenden") för att skydda sig. En person som är rädd för att han ska svimma då han känner yrsel kan t.ex. se till att sätta sig ned, stå nära en vägg eller hålla tag i något stabilt. Han kanske också spänner sig för att han inte ska ramla ihop. Dessa knep gör tyvärr att han inte får möjlighet att upptäcka att hans rädsla är felaktig.

Den här personen tror att han ska svimma när han känner sig nervös och får ångest. Han tror att han klarar sig från att svimma genom att hålla hårt i lyktstolpen.

Det är synd att han tar tag i lyktstolpen eftersom det gör att han aldrig får lära sig att han inte skulle ha svimmat. Det bara känns som han ska svimma men känslorna har fel. Svimmingskänslan går över av sig själv efter en tid.



Är du rädd för att bli så svag att du inte kan göra något alls?

När man har ångest så kan man förvränga verkligheten på alla möjliga sätt. Ett vanligt sätt är att uppleva situationen som hotfullare än vad den är, samt att uppleva sig själv som mer sårbar och svag än vad man verkligen är.

Man kan t.ex. uppleva att man håller på att tappa kontrollen över alla sina förmågor: kanske är man rädd för att benen plötsligt ska vika sig ungefär som om de var gjorda av gummi. Eller så är man rädd för att förlora känslan och rörelseförmågan, kanske t.o.m. för att man ska bli förlamad. Man kan vara rädd för att förlora alla möjliga förmågor; som att prata, gå, skriva, äta och röra sig.

Men har detta någonsin hänt dig under en panikattack? Även om det kan vara svårt att direkt kontrollera våra känslor så har vi så gott som alltid kontroll över våra handlingar. Vi kan tänka och fungera tillräckligt väl även under stark ångest.

Nästa gång du t.ex. känner att dina ben håller på att ge vika så skulle du kunna pröva att ställa dig på ett ben. Se vad som händer. Ramlar du? Om inte - hur ska du tolka det? Om du tror att du håller på att förlora rörelseförmågan skulle du kunna pröva att lyfta armarna. Om det går att lyfta armarna - hur ska du tolka det?



De tankar och skrämmande inre mentala bilder vi får under en ångestattack är ofta felaktiga.

Vi kan kanske få en skrämmande inre syn av hur vi "går upp i limningen" då vi känner stark ångest.

Verkligheten är dock sådan att våra kroppar inte kan lösas upp av ångest.

En del är rädda för att kvävas under en panikångestattack. Ingen har dock någonsin kvävts av en ångestattack. Kroppen vill leva och ser till att den får tillräckligt med syre. Den tar automatiskt hand om vår andning och ser till att vi får tillräckligt med syre även då vi t.ex. sover.

Vad exakt är jag rädd för ska hända?

De flesta som tränar utifrån det behandlingsupplägg som du nu påbörjat blir botade från panikångestsyndrom. Därför är det troligt att du också kommer bli hjälpt.



Okej, de flesta blir botade..men jag är inte som de flesta...

I nästa modul kommer du att få träna på att ifrågasätta ohjälpsamma tankar.

För att du ska få bra hjälp behöver du ta del av hela programmet samt även fylla i olika skattningsformulär. De som lider av panikångestsyndrom är ju rädda för olika saker. Därför är det viktigt att ta reda på hur just dina rädslor ser ut.

- Den katastrof jag är rädd för ska hända då jag har panikångest är att...

.....

.....

Mer detaljerad beskrivning över hur det skulle gå till om detta hände:

.....

.....

.....

.....

Eftersom våra rädslor ibland är orealistiska kan det vara hjälpsamt att beskriva lite mer objektivt och exakt hur det skulle gå till om det katastrofala hände oss. En person kan t.ex. vara rädd för att han ska tappa kontrollen då han har panikångest. Han kanske har hört uttrycket "att klättra på väggarna" och har en vag föreställning av hur han skulle kunna börja göra det. Den här personen skulle vara hjälpt utav att fundera på hur detta exakt skulle gå till.

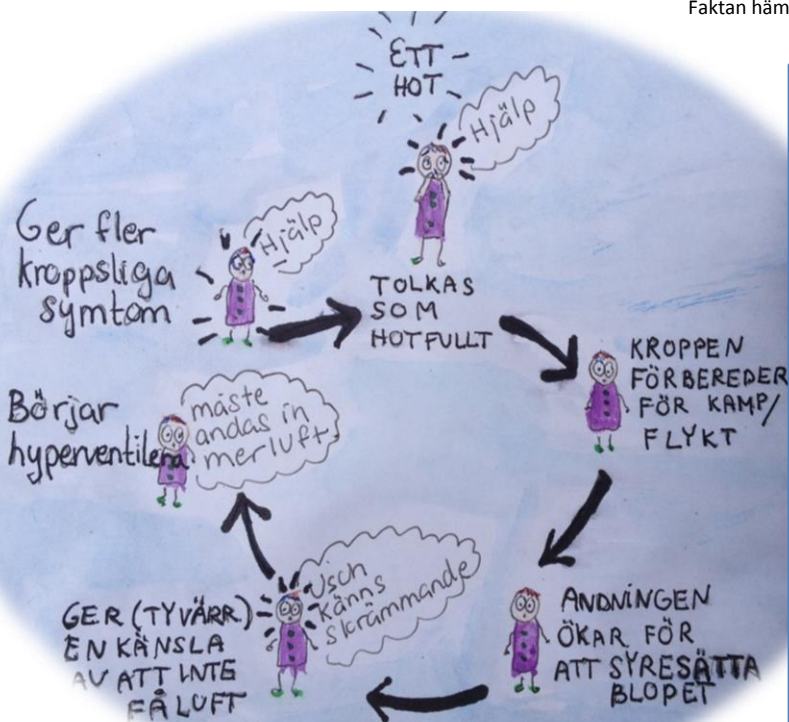


Hyperventilering

När man har ångest kan det kännas som om man inte får tillräckligt med luft och det är därför vanligt att man börjar överandas/hyperventilera. Ofta sker detta genom en snabb och ytlig andning med bröstkorgen, en s.k. "bröstkorgsandning". Man andas då in mer syre än vad kroppen gör av med. Vid hyperventilering drar blodkärlen ihop sig vilket innebär att man får mindre blod till t.ex. hjärnan. Eftersom hyperventilering också leder till att hemoglobinet minskar sin förmåga att transportera syre innebär detta att den minskade mängd blod som kommer till hjärnan också innehåller mindre mängd syre. *Trots att man andas mer får hjärnan alltså mindre syre!* Detta kan ge en upplevelse av förvirring, yrsel, andfåddhet, dimsyn, överklighetskänslor och svårigheter att tänka klart. Hyperventilering kan även ge domningar, stickningar "krypningskänslor", klibbiga, kalla händer och stela muskler. Känslöbortfall och lättare krampkänslor kan uppstå. Bröstkorgsandning leder inte sällan även till spänningsreterad värk i bröstkorgen. Den som hyperventilerar känner sig ofta varm, uppjagad och svettig. Man kan också känna utmattning.

Hyperventilering är en bidragande orsak panikattacker, över hälften av alla panikattacker sker i samband med hyperventilering. Det är också vanligt att människor med ångestrelaterade besvär kroniskt hyperventilerar. Förutom att ge ovanstående symtom, kan kronisk hyperventilering göra att man blir mer sårbar för att få panikångest. Eftersom hyperventilering är ett inlärt beteende så går det dock att lära om. Man kan lära sig att andas på ett lugnande sätt.

Faktan hämtat från boken "Ingen Panik" av Carlbring m.fl.



Det är inte konstigt att vi börjar andas fortare ("hyperventilera") då vi tror att vi inte får tillräckligt med luft.

Denna överandning leder till att vi får flera kroppsliga symtom som kan kännas obehagliga.

Symtomen är inte farliga även om en del av oss tycker att det känns som om de är det.

Att träna in lugnande diafragmaandning

Du kan lära dig att istället för att andas snabbt och ytligt med bröstkorgen (hyperventilera) - andas med lugna och djupa andetag med diafragman/magen.

Lägg en hand på bröstet och en hand under revbenen eller på magen. Försök att ha munnen stängd då du andas. Se om du kan få handen under revbenen att röra sig mer än handen på bröstet när du andas in. Om du vill kan du spänna ut magen lite försiktigt när du andas in, ungefär som om magen skulle vara en ballong som du blåste upp.

Försök att andas med långsamma andetag och se om du kan andas ut lite längre än du andas in. Alternativt kan du ha ett litet uppehåll efter utandningen.

Om du vill kan du pröva att räkna tyst för dig själv då du andas samt säga "släpp taget" eller "slappna av" vid utandningen. T.ex "ett...två...tre... fyra..." vid inandning och "ett... två...tre...fyra... - och "släpp taget" vid utandning.

Att träna in en lugnande diafragmaandning kan hjälpa dig till en ökad känsla av lugn i kroppen allmänt i din vardag.

Du skulle kunna ta för vana att börja och sluta varje dag med ett par lugnande magandningsövningar.

Andas in med magen...
släpp ut luften och
slappna av/släpp
taget...



Försök dock inte att andas på något speciellt sätt under en panikångest attack. Det bästa förhållningssättet under panikattacken är att låta andningen få sköta sig själv. Se nästa sida: "Hur du kan hantera panikångestattacker". Om du tränat på diafragma andning så kan detta dock göra att du får en lägre stressnivå i kroppen allmänt vilket gör det svårare för kroppen att utveckla panikattacker.

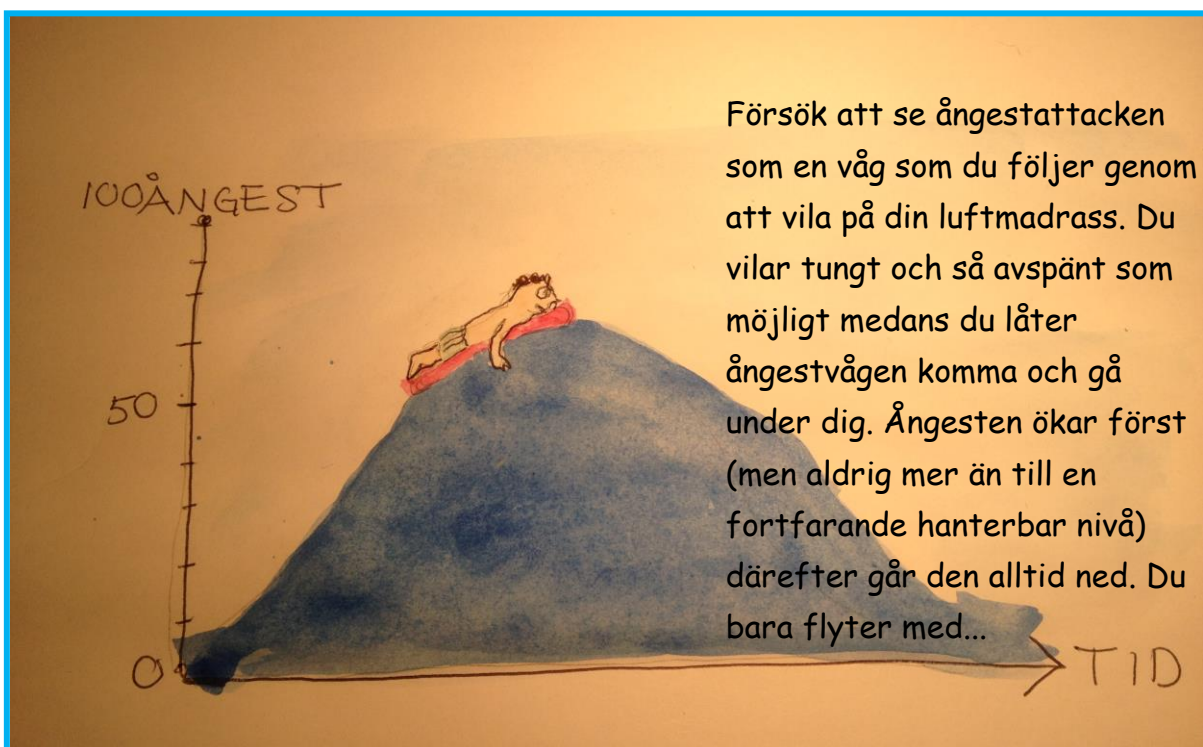
Hur du kan hantera panikångestattacker på ett lugnande sätt

Det speciella med ångest är att ju mer villig du är att känna den desto mindre kommer den att kännas. Det är ofta din rädsla för ångest och alla dina "knep" för att försöka kontrollera den som får den att vara kvar och öka.

Det bästa är därför att acceptera själva ångestkänslan. Att lära sig flyta med ångesten. Detta mer accepterande förhållningssätt kommer hjälpa dig att inse att ångest inte är en känsla som du behöver vara rädd för.

Nästa gång du får en panikångestattack så kan du ta den som ett tillfälle att träna på att "flyta med" istället för att kämpa emot. Nedanstående ofta citerade rekommendation kommer från en australiensk läkare, Claire Weekes. Hon har skrivit flera böcker om ångestbehandling.

- **Möt- flyt inte**
- **Acceptera - spjärna inte emot**
- **Flyt med - spänn dig inte**
- **Låt tiden gå - var inte otålig över att tiden går**

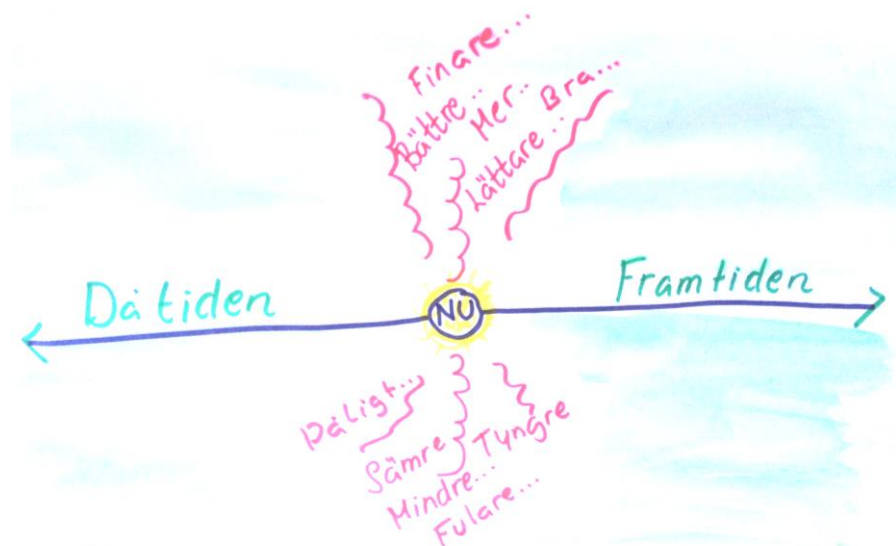


Mindfulness - Medveten Närvaro Här och Nu

Det har visat sig hjälpsamt för människor som lider av ångest och depression att träna mindfulness. En deprimerad människa grubblar ofta på det som hänt samt värderar sig själv, andra och framtiden på ett negativt sätt. En ångestfylld människa oroar sig ofta för framtiden samt värderar sig själv som mer sårbar än vad hen egentligen är samt omvärlden/framtiden som mer hotfull än den egentligen är. När vi tränar mindfulness tränar vi på motsatta beteenden: d.v.s. vi tränar på att vara här och nu med vår uppmärksamhet utan att värdera.

Nedan kan du göra ett litet test: sätt fingret på den punkt där det står Nu och håll det stilla där.. ända tills du upptäcker att dina tankar dragit iväg till dåtid eller framtid... eller tills du märker att du värderar (t.ex. "det här var tråkigt" "det här klarar jag inte"). Visa med fingret på vilket sätt dina tankar dragit iväg, dra sedan tillbaka fingret till symbolen för "det värderingsfria Nu:et".

Det troliga är att det inte kommer dröja länge innan du upptäcker att din uppmärksamhet dragit iväg i tankar eftersom det är så vårt sinne fungerar. Att vara mindful innebär inte att vara helt och fullt i ett värderingsfritt nu. Att vara mindful handlar mer om att bli medveten om var vi har vår uppmärksamhet.



Det går inte att misslyckas med mindfulness. Så fort som du upptäcker var din uppmärksamhet drivit iväg till så är du mindful!

Uppmärksamheten driver kanske iväg till tankar om framtiden..t.ex. "vad ska jag göra efter den här övningen..?" Då du lägger märke till detta är du mindful. Eller kanske uppmärksammar du tanken "jag klarar inte av att vara mindful". Så fort du lägger märke till att du har den tanken så är du mindful.

På vilket sätt kan mindfulness minska psykiskt lidande

Att stärka den mindfulla förmågan har visat sig kunna ge flera positiva effekter. Träningen hjälper oss till att få ett mer observerande förhållningssätt till våra tankar, känslor samt känslostyrda beteendepulser. Detta förhållningssätt gör oss medvetna om att vi inte behöver identifiera oss fullt ut med våra ibland besvärande känslor, tankar och impulser. En befriande insikt för människor som en längre tid försökt bli av med plågsamma tankar och känslor utan att lyckas. Även en hjälpsamt insikt för människor som haft svårt att sluta med depressiva och/eller ångestdrivna beteenden.

Mindfulness kan också ses som en form av exponering för inre upplevelser. Denna typ av exponering, som du kommer att få lära dig mer om längre fram, är en av de viktigaste komponenterna i behandling mot panikångestsyndrom.

Alla har vi en förmåga till att vara mindfulla, men eftersom vi även har en stark vana att inte vara mindfulla så behöver vi träna. Man kan träna dels genom s.k. formella övningar och dels genom s.k. informella övningar. Formella övningar kan vara att t.ex. lyssna på ljudinstruktioner eller meditera på egen hand. Informella övningarna är när man försöker bli medvetet närvarande i olika vardagsaktiviteter, som t.ex. när man duschar eller äter.

Ibland framställs mindfulness som ett sätt att fly livets slit till ett tillstånd av ständig lugn och lycka. Egentligen är det tvärtom. Genom en medkännandes acceptans av det slit och det olycka som alla normalt fungerande människor upplever av och till, sker ett inre helande/ läkande på ett djupare plan. Vi får en ökad inre känsla av frid och även en större förmåga till att känna glädje.



Hur motiverad är jag att arbeta med mig själv i terapin?

Det är inte så konstigt om man kanske inte har ork/möjlighet att arbeta med sig själv i en terapi. Kanske har man en livssituation som gör att det är svårt att hitta ork och utrymme. Så kan det vara för oss alla och då är det bättre att vänta tills situationen lugnat ner sig lite. Men ibland kan det vara så att man inte riktigt tänkt igenom vad man har att vinna/förlora på att delta aktivt i en terapi.

För att klargöra hur det är för dig så är det bra om du fyller i rutorna nedan:

	Fördelar/vinster	Nackdelar/förluster
Delta aktivt i terapin Innebär att jag kommer till terapin, läser de texter jag får i hemuppgift samt gör övningarna.		
Fortsätta som tidigare Har jag något att vinna på att fortsätta som tidigare? Vad förlorar jag på att ha det som tidigare?		

Måste det vara så besvärligt att bli av med sina besvär...

Exempel på hur en person fyllt i:

Sannolikheten är stor att jag blir av med mina besvär. Om jag inte blir helt botad borde jag åtminstone få mindre besvär än jag har nu

Det är arbetsamt att komma på alla tiderna, läsa all text samt göra alla övningar. Jag får mindre tid till annat, jag kanske förlorar hjälp och stöd. Måste börja arbeta heltid igen.

Jag slipper läsa all text och jag slipper göra övningarna. Jag riskerar inte att förlora det extra stöd och den extra hjälp som jag har nu. Jag får fortsätta vara sjukskriven.

Jag får inte reda på om jag skulle blivit hjälpt av den här terapin. Jag kommer troligen ha kvar mina besvär vilket jag ju inte vill..



Att träna mindfulness formellt

På www.mindfulkbt.se hittar du instruktioner om hur du tränar mindfulness. Börja med att lyssna igenom de tre ljudfiler som handlar om mindfulness.

Ljudfiler:	Kryssa i när du lyssnat
Om mindfulness: Vad är mindfulness?	
Om mindfulness: Varför är det bra att vara mindful?	
Om mindfulness: Hur tränar man mindfulness?	

Därefter kan du börja träna med hjälp av instruktionerna på de övriga ljudfilerna. Börja med kroppskanning och träna därefter andningsankare. Längre fram i programmet så kommer vi utöka träningen till övriga ljudfiler. Du kommer därefter kunna träna på egen hand om du vill.

För bästa effekt bör du träna genom att lyssna till en ljudfil varje dag. Det kan vara jobbigt att komma igång, ju mer du tränar desto lättare kommer det dock att gå. Tillslut kan den formella mindfulnessstränningen bli ungefär som som att borsta tänderna eller duscha. Träningen blir ett sätt att ta hand om sig själv.

Ljudfiler:	Fyll i datum när du lyssnat		
Kroppskanning (lång)			
Kroppskanning (kort)			
Liggande andningsankare			
Sittande andningsankare			

Det kan vara bra att ha en bestämd plats att träna på. Välj gärna en plats där du kan få träna ostört. Vilken plats skulle vara bra för dig?.....

Du kanske vill sätta upp en lapp på dörren att du tränar och be om att få vara ifred (om du delar hushåll med andra).

Det kan även vara lättare att få meditationen att bli av om man tränar samma tid varje dag. Vilken tid skulle passa dig bäst?

Mina mål med terapin

Om du efter att ha gått igenom denna terapi skulle anse att den hjälpt dig, på vilket sätt skulle ditt liv då vara annorlunda? Svaret på denna fråga kan vi se som dina mål med terapin.

Försök att beskriv vad du skulle göra mer av (hellre än göra mindre av). Det är även bra om ditt svar handlar om på vilket sätt som du själv skulle bete dig annorlunda och inte hur andra skulle bete sig annorlunda (vilket ju är svårare att arbeta med i terapi). Försök att vara så specifik som möjligt så blir det lättare att mäta om behandlingen varit framgångsrik för dig när vi utvärderar den.

Ett exempel på hur en person med panikångestsyndrom formulerat sina mål:

- Jag vill kunna åka tunnelbana till jobbet.
- Jag vill kunna åka hiss flera våningar.
- Jag vill kunna sitta i ett rum med dörren stängd.



Istället för att t.ex. skriva "jag vill leva ett liv som alla andra och slippa den där hemska ångestbubblan" så försök beskriva vad du skulle göra annorlunda om du inte kände det som att du befann dig i en ångestbubbla.

Försök att beskriva konkreta och mätbara beteenden och mål.

Mina mål är att kunna: (skriv på ett separat blad om du inte får plats)

.....

.....

.....

.....

.....

Litet självtest

(Förslag på svar finns om du vänder sidan upp och ned)

1. Vad menas med det autonoma nervsystemet? När aktiveras den parasymptiska delen och hur känns det då i kroppen? (med några ord).
2. Vad menas med kamp och flyktresponsen? Ge exempel på vilka fysiska och mentala symtom som denna respons kan ge? Är symtomen farliga?
3. Varför kan en katastroftolkning av ett kroppsligt symtom leda till att jag får mer av det symtom som jag är rädd för? Varför kan denna fel-tolkning leda till en panikattack?
4. Varför är det inte farligt att få en panikattack?

1. Till skillnad mot det viljestyrda nervsystemet så sköter sig det autonoma nervsystemet sig själv. Den parasympatiska delen aktiveras efter att den sympatiska delen varit aktiverad. Det parasympatiska nervsystemet lugnar ner kroppen igen.
2. Med kamp och flykt responsen menas den automatiska reaktion som kroppen svarar med då den tror sig vara utsatt för hot. Det kan vara ett reellt (riktigt) hot eller det kan vara ett inbillat hot. Kroppen kan inte skilja på vad som är riktigt hot och vad som är ett inbillat hot. Den reagerar på samma sätt oavsett om hotet är riktigt eller inbillat. Jag kan känna av denna reaktion t.ex. genom att mitt hjärta börjar bulta fort, att jag blir yr, får domningskänsla i armar och ben, känner mig överklig, får andnöd, ont i magen, svettningar, spänning och skakning i kroppen, tryck i bröstet, torrhet i munnen, tunnelseende, suddig syn och jag kan känna mig mycket trött och få svårighet med att tänka klart. Symtomen kan kännas obehagliga men är inte farliga.
3. Om jag tolkar något eller några av ovanstående symtom som att en katastrof är på väg att hända, t.ex. att jag ska dö i hjärtattack, så svarar kroppen på min tolkning genom att aktivera kamp och flyktresponsen ännu mer. Kroppen reagerar alltid på det sättet när jag tror mig vara utsatt för något hotfullt. Jag kommer alltså då att få mer av de symtom som jag tolkat som hotfulla. Detta skapar en "ond cirkel" som kan leda till en panikattack.
4. Det är obehagligt att få en panikattack men inte farligt. De katastrofer som jag kopplat till mina ångestsymtom inträffar inte. Man kan inte dö av en panikattack. Man tappar inte kontrollen eller blir galen. Eftersom blodtrycket stiger då man har ångest så är det väldigt osannolikt att man svimmar. Även om det känns som om de obehagliga ångest symtomen ska stegras tills en katastrof inträffar, så händer inte detta. Det parasympatiska nervsystemet kopplas alltid på efter ett tag och lugnar kroppen.

AVSNITT 2: TANKAR

I det här avsnittet kommer du få lära dig att hitta samt ifrågasätta de negativa automatiska tankar som ofta föregår en panikångestattack.



Istället för att tro på dina negativa automatiska tankar så kan du ifrågasätta dem.



Finns några bevis?
Finns några motbevis?
Har jag fastnat i en tankefälla?

Det är bra om du fortsätter att träna mindfulness. Mindfulness hjälper dig att få ett mer observerande förhållningssätt till dina automatiska tankar. Du kan då lättare välja när du vill ifrågasätta tankarna eller när du istället bara vill låta tankarna få komma och gå -ungefär som reklambanderoller man ibland ser efter flygplan. Du kan lära dig att inte bry dig så mycket om vad som står på banderollerna.

Automatiska tankar har mycket gemensamt med reklambanderoller. De är ju när allt kommer omkring bara några ord som dyker upp och passerar förbi.

Personliga grundantaganden gör att vi tolkar olika

För att underlätta tolkningen av all den mängd information som våra sinnen tar in, så har vi bildat ett slags inre arbetsmodeller över vem vi är, hur andra är och hur världen/livet är. Dessa inre modeller kallar man inom kognitiv beteendeterapi för grundantaganden (ibland kallas de också för scheman). Våra grundantaganden påverkar hur vi tar in och bearbetar information.

I exemplet nedan kan vi se hur två olika personer, med olika inlärningshistoria, tolkar en gemensam situation på olika sätt. Person B har erfarenhet av en uppväxt då hennes vårdnadshavare tyvärr inte kunde visa henne så mycket kärlek. Detta kanske gav henne grundantagandet att hon är en svårälskad person.



Vi är inte alltid medvetna om vilka grundantaganden vi har. Det kan vara lättare att uppmärksamma vilka automatiska tankar vi får i olika situationer. Genom att uppmärksamma och därefter ifrågasätta/verklighetspröva våra negativa automatiska tankar så kan vi även få våra grundantaganden att förändras.

Person B i exemplet ovan skulle vara hjälpt av att ifrågasätta sin automatiska tanke. Om hon inte gör det så finns risk att hon undviker en relation som skulle kunna hjälpa henne att inse att hon visst är en person som är värd att älskas.

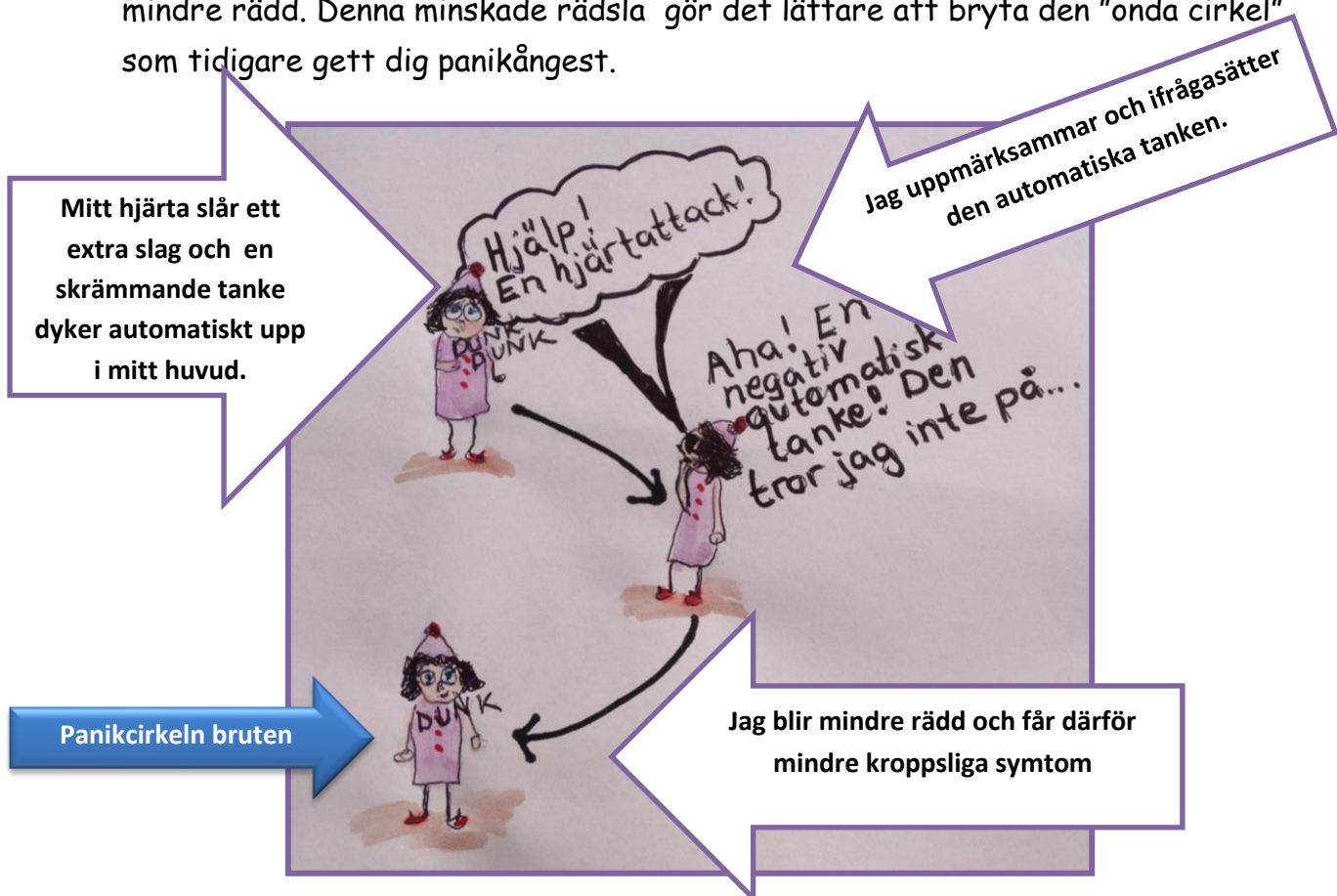
Att ifrågasätta negativa automatiska tankar

Automatiska tankar är alltså de tankar som du spontant får när du tolkar din tillvaro med hjälp av de antaganden som din inlärningshistoria gett dig.

Mitt under en panikångestattack kan det vara svårt att ifrågasätta sina automatiska tankar. Det kan nästan kännas som om det är känslomässig översvämning i hjärnan vilket gör det svårt att tänka förnuftigt.

Det kan därför vara värdefullt att du efter en panikångestattack försöker minnas vad det var för tankar som dök upp i ditt huvud under attacken. Du kan då under lugnare former granska tankarna för att se hur trovärdiga de är. Du kommer att få lära dig att använda protokoll för negativa tankar (PNT-formulär) då du gör denna granskning.

Automatiska tankar kan ibland vara svåra att "höra". De är ofta flyktiga och ganska ospecifika. Ibland presenterar de sig mer som "mentala inre bilder". Det krävs träning för att uppmärksamma dem. Men som med allt annat så ger träning resultat och så småningom går det lättare. När du lärt dig ifrågasätta de negativa automatiska tankarna som du har vid panikångest så kommer du att bli mindre rädd. Denna minskade rädsla gör det lättare att bryta den "onda cirkel" som tidigare gett dig panikångest.



Grundantaganden kan liknas vid glasögon

En människa som besväras av ångestproblem kanske har grundantaganden om sig själv att hon är svag/sårbar och att världen är en hotfull och farlig plats. Hon kanske varit med om svåra upplevelser under sin uppväxt som gett henne dessa antaganden om världen i stort och om sig själv.



Eller också kanske hon har blivit överbeskyddad och/eller haft föräldrar som själva varit mycket oroliga över tillvaron.

Oavsett hur hon lärt in sina grundantaganden så kommer dessa prägla hur hon tolkar de situationer som hon möter senare i livet.

Man skulle kunna lika grundantaganden med ett par glasögon som man tolkar och filtrerar sina upplevelser igenom.

Precis som glasögon kan förvränga verkligheten lite grand så kan våra grundantaganden förvränga hur vi tar in och tolkar de situationer vi möter i livet.

Våra spontana/automatiska tankar ger oss därför inte alltid en helt rättvisande bild.

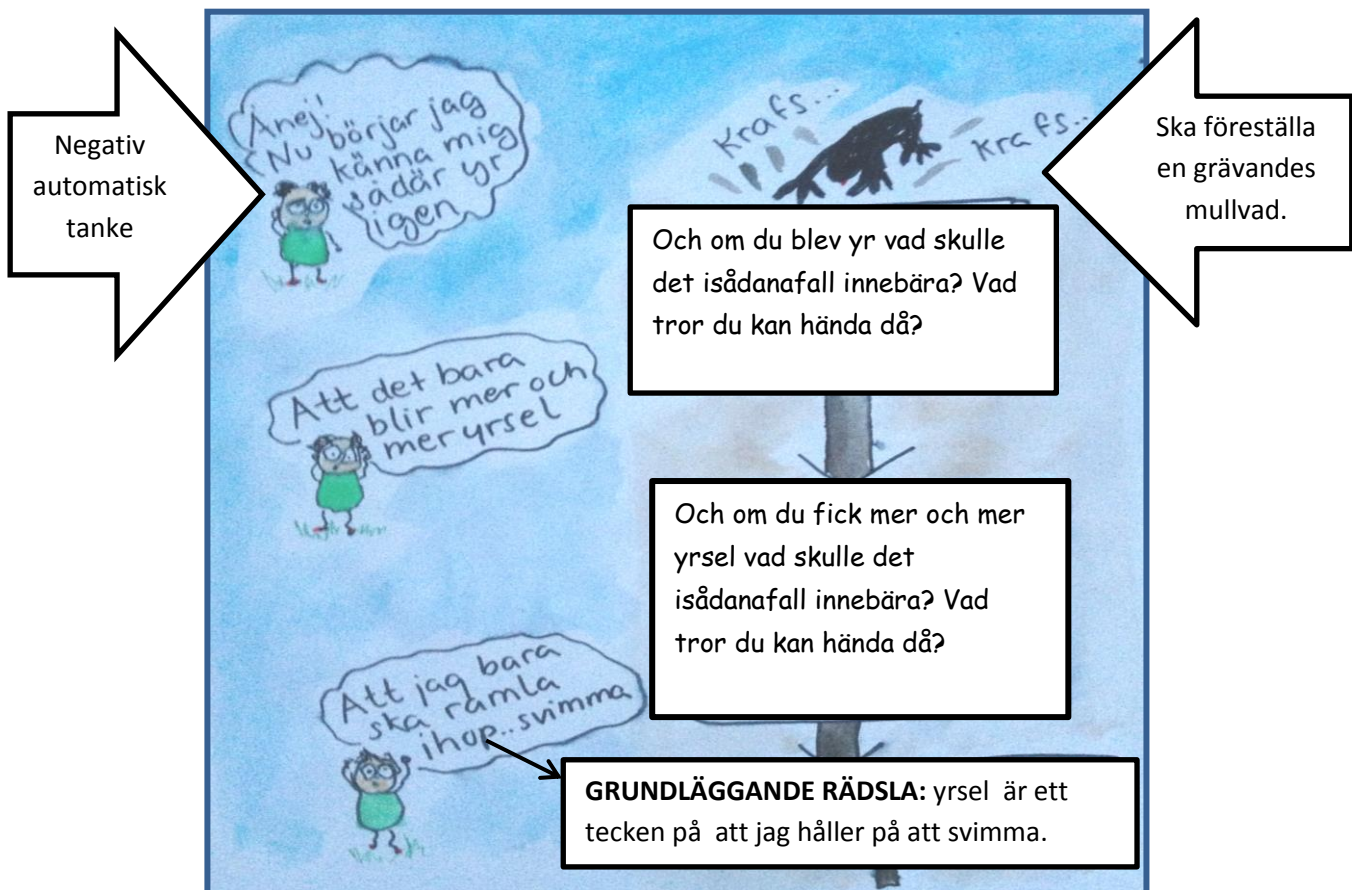


Denna upptäckt kan vara väldigt befriande för en person som en längre tid gått omkring och sett på verkligheten genom glasögon med grundantaganden "Världen är en otrygg och farlig plats och jag är svag/väldigt sårbar".

Hon kan komma att upptäcka att "verkligheten är hanterbar och jag är tillräckligt stark för att klara av den".

Mullvadstekniken

Många som lider av panikångestsyndrom har grundantaganden om att de är sårbara/svaga men alla har inte dessa grundantaganden. De allra flesta som har panikångestsyndrom har dock grundläggande rädslor/katastroftankar kopplade till kroppsliga symtom. Det som är viktigt i den här behandlingen är att vi nu försöker ta reda på vilka rädslor kopplade till kroppsliga symtom som du har. Vi kan då använda oss av en frågeteknik som kallas för mullvadstekniken (eller "den nedåtgående pilen"). Genom frågor "gräver vi oss s.a.s. nedåt" tills vi hittat den grundläggande rädslan. Vi utgår från den negativa automatiska tanken som troligen dök upp i huvudet i början av din panikattack.



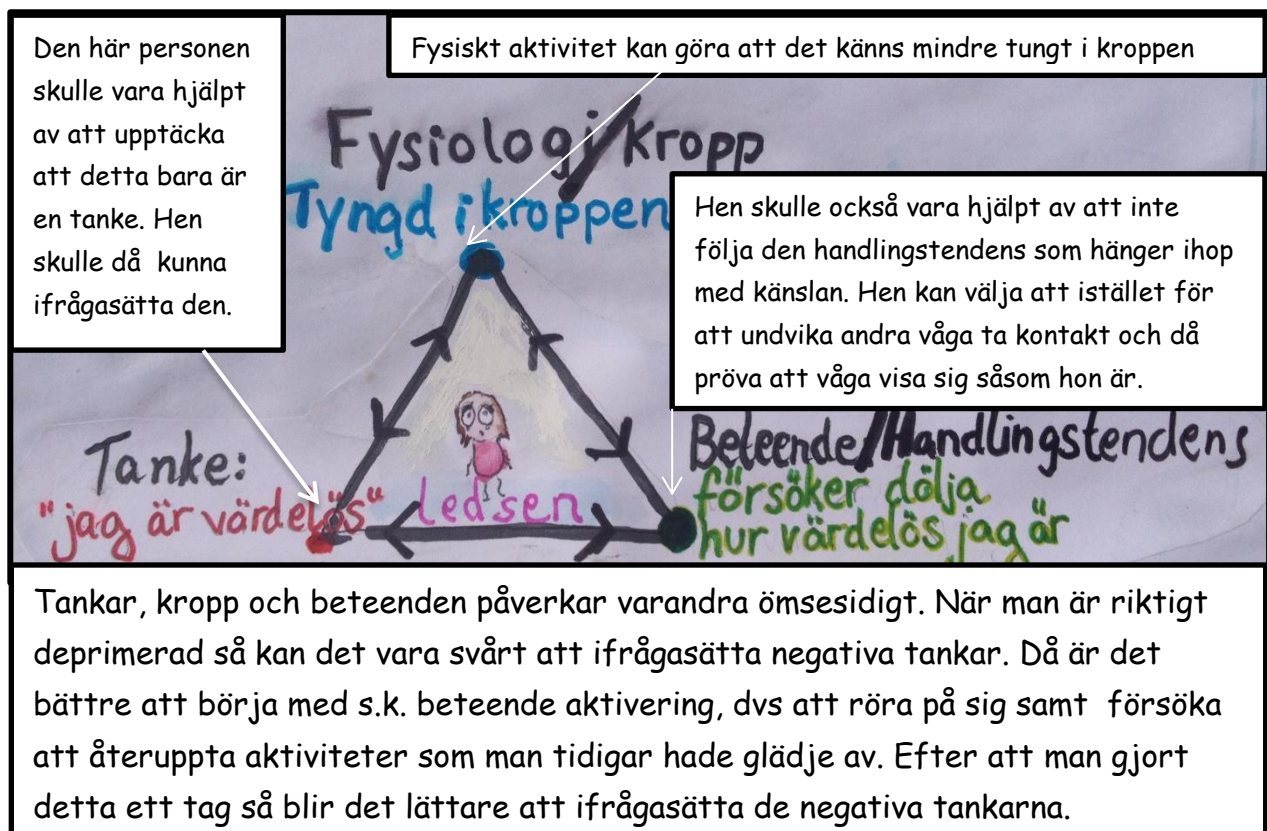
Den grundläggande rädslan som människor med panikångestsyndrom kan ha kan vara av mental, fysisk, beteendemässig eller social karaktär. Exempel på en mental rädsla kan vara att man ska bli galen. Fysiska rädslor kan t.ex. vara rädsla för att svimma eller dö i hjärtinfarkt eller få en stroke. Exempel på beteendemässiga rädslor kan vara rädsla för att tappa kontrollen och kanske rädsla för att man ska börja slå vilt omkring sig. Man kan även ha sociala rädslor som att t.ex. bli negativt värderad och förödmjukad. Det är vanligt att ha flera grundläggande rädslor: t.ex. "jag kan tappa kontrollen och förödmjuka mig".

Liten känslaskola

En person kan tänka att "jag känner mig så värdelös" men egentligen så är detta en tanke och inte en känsla. Vi skulle kunna dela upp en känsla i tre delar; det vi tänker, det vi känner i kroppen rent fysiskt samt de handlingstendenser som känslan ger. Om vi följer handlingstendensen kan det kallas känslostyrt beteende. Vi väljer ofta nästan automatiska att göra såsom handlingstendensen vill få oss att göra, särskilt när känslorna är starka. När vi gör det fungerar det tyvärr ofta vidmakthållande för våra känslomässiga besvär.

Vi kan dock välja att inte följa den handlingstendens som hänger ihop med en besvärande känsla. En deprimerad människa kan istället för att grubbla över sitt mående och undvika andra/omvärlden aktivera sig och söka lite kontakt med andra människor. En ångestfylld människa skulle istället för att undvika det hon är rädd för, försöka våga närma sig. Dessa beteenden skulle troligen göra den deprimerade gladare på sikt och ge den ångestfyllda mindre ångest på sikt.

Vi kan också lära oss att ifrågasätta de negativa automatiska tankar som vi har när vi mår dåligt. Vi kan lära oss att se tankar som tankar och inte som sanningar. Att ifrågasätta negativa automatiska tankar samt avstå ifrån eller göra tvärtemot dysfunktionella handlingstendenser är några av de grundläggande metoderna i KBT. Dessa metoder har visat sig lindra ångest och depression.



Det är som sagt vanligt att vi blandar ihop tankar och känslor när vi pratar. Vi kanske säger "jag känner inte för att gå ut". Mer rätt, men besvärligare, skulle vara att säga "när jag tänker på att gå ut så känner jag varken glädje eller nyfikenhet". Men det är så krångligt att säga och alla förstår ju vad vi menar. Eftersom vi är vana att blanda ihop känslor och tankar då vi pratar till vardags så kan det ta ett tag innan vi lär oss skilja på dessa när vi ska fylla i PNT formulär (protokoll för negativa tankar). Ett riktmärke som kan hjälpa oss att skilja på känslor och tankar är att känslor oftast går att skriva i ett ord.

Exempel på känslor är förvåning, avsky, glädje, nyfikenhet, skam, ledsenhet, skuld, ilska och rädsla. Det finns förstås fler känslor men dessa är exempel på s.k. grundläggande känslor som alla människor har. Känslorna ilska, nyfikenhet och glädje brukar hänga ihop med handlingstendensen att närma sig. Känslorna ledsenhet, skam, skuld, och rädsla brukar hänga ihop med handlingstendensen att dra sig tillbaka.

Ibland döljer en känsla en annan känsla, vi kan t.ex. känna ilska då vi "innerst inne" är ledsna. Det är inte ovanligt att känna flera olika känslor på en gång.

Alla känslor är bra i rätt mängd och i rätt sammanhang, även känslor som vi ibland kallar för negativa såsom ledsenhet, rädsla och ångest. Att t.ex. känna sig ledsen då en god vän dött eller att p.g.a. ångest bli extra noga med förberedelserna av en tentamen är exempel på när känslor är funktionella.

Istället för att kalla en del känslor för negativa så skulle vi kunna säga att vi ibland har för mycket av vissa känslor och vid tillfällen då de inte är hjälpsamma för oss. En människa som lider av panikångestsyndrom upplever t.ex. att hon får för mycket av känslan rädsla och att hon dessutom får det vid fel tillfällen.



Man kan förstå om en människa, som en längre tid lidit av rädsla och ångest, skulle önska att hon slippde ha dessa känslor.

Om hon kunde det skulle det dock bara innebära att hon fick nya problem. I vissa situationer behöver vi våra s.k. "negativa känslor".

Att sluta bråka med sin känslorkester



Många av oss har, likt en dirigent, försökt få våra känslorkestrar att sluta spela oroliga eller nedstämda toner.

Våra känslorkestrar har dock sällan låtit sig styras av vår dirigentpinne. De kanske sneglar på den ett litet tag. Men sedan verkar de föredra sina egna nothäften igen.

Även om nothäftena växlar så envisas de tyvärr med att spela vissa toner om och om igen trots att vi försöker få dem att sluta. Vi kan då argt och uppgivet fråga oss varför just vi har drabbats av en så besvärlig orkester.

Att leva innebär att ha känslor som ibland spelar i tonlägen vi skulle vilja slippa höra. Människor med långvariga problem med ångest eller depression har ofta ägnat mycket tid åt att försöka få sina känslorkestrar att spela annorlunda. Kanske har de varit så upptagna med att försöka dirigera sina orkestrar att de nästan glömt bort vad de egentligen ville göra med sina liv. De frågar sig ofta "hur låter min orkester idag?" Svaret blir då inte sällan: "Ånej! Den spelar fortfarande de där obehagliga tonerna". De kan då tyvärr tänka "jag har en hopplös orkester" eller "det är fel på min orkester".

Många forskare anser att det just är denna "icke-acceptans" av mindre behagliga känslor som orsakar flera av våra psykologiska s.k. störningar. Ju mer vi försöker få orkestern att sluta spela oroliga eller nedstämda toner, desto mer envisas den tyvärr ofta med att spela de tonerna. Vår oroligt vaksamma uppmärksamhet på dessa känslotoner gör dessutom att vi upplever dem starkare än vad de är.

Pröva och se vad som händer om du säger "varsegod att spela" till din känslorkester. Du behöver ju inte låta musiken bestämma dina danssteg (vad du väljer att göra). Försök sedan att, så gott det går, ha din uppmärksamhet på det du gör.

Du kommer att upptäcka att det inte är något fel på din orkester. Den är troligen bara lite extra begåvad på att skapa känslösam musik. I alla möjliga tonarter.

Känslan hänger ihop med den automatiska tanken

Känslor och tankar kan ofta ses som två sidor av samma mynt. Den tolkning som jag gör av situationen påverkar både mina automatiska tankar och mina känslor.

Om man vill ifrågasätta sina automatiska tankar så förutsätter det ju förstås att man vet vilka dessa tankar är. Ibland kan det vara svårt att hitta dem, de kan vara väldigt snabba och flyktiga. Eftersom känslan oftast hänger ihop med den automatiska tanken så kan känslan här fungera vägledande.

Till höger skildras en situation som beroende på hur jag tolkar den ger mig olika känslor. Känslan vägleder mig att hitta mina automatiska tankar:



- Om jag kände mig glad kan jag ha tänkt: "Vad bra att hon såg att jag tappade nåt. Tur att det finns så hjälpsamma människor".
- Om jag kände mig ledsen så kan jag ha tänkt: "Alla bara letar fel på mig"
- Om jag kände mig arg så kan jag ha tänkt: "Andra tappar saker hela tiden men plockar aldrig upp! Jag måste alltid plocka upp. Det är så orättvist!"
- Om jag kände mig rädd kan jag ha tänkt: "Hon verkar arg och irriterad på mej. Undra om hon vill mig illa?"
- Om jag kände skam så kan jag ha tänkt: "Typiskt mej! Jag är en sån klant".
- Om jag kände mig nyfiken så kan jag ha tänkt: "undra vad jag tappade?"

Ibland kan man känna flera känslor på en gång. Om man besväras av en känsla så kan det vara värdefullt att försöka komma på vilka tankar som dök upp i huvudet när man hade känslan. Därefter kan man se om man kan ifrågasätta dessa tankar.

Kan man tolka den situation där man fick känslan på ett annorlunda sätt?



Panikattackens tre delar

När man är mitt inne i en panikångestattack så kan det kännas kaotiskt och det är då svårt att tänka klart. Man blandar ofta ihop känslor och tankar. Precis som du lärt dig i "Känslskolan" så kan dock ångestattacken delas in i tre delar.



Den här personens attack kanske skulle kunna delas in i tanken: "jag håller på att dö", i kroppslig reaktion: hjärtat slår hårt samt i handlingstendens: att fokusera på, samt försöka få kontroll över de skrämmande kroppsliga symtomen.

Genom att regelbundet fylla i protokollet för negativa tankar (PNT formuläret) så kommer du lära dig att skilja på dina fysiska reaktioner, tankar och handlingstendenser. Att registrera panikattacker på det här sättet är en viktig del i behandlingen. Du kommer att lära dig hur dina tankar och beteenden påverkar dina kroppsliga reaktioner och dina känslor. Detta kommer motivera dig till att ifrågasätta dina skrämmande automatiska tankar samt ändra de beteenden som vidmakthåller panikångesten. När du lärt dig detta är du på god väg att bli botad.

Du som tränar mindfulness har kanske redan märkt hur du fått allt lättare att hitta den här observerande förmågan inom dig.

Detta mer observerande förhållningssätt kan i sig ge ett slags lugn och känsla av inre kontroll mitt i paniken.

Att bete sig i enlighet med den handlingstendens som känslan ger kallas för ett känslostyrt beteende.



Tankefällor

Nedan är exempel på olika sätt att tänka som kan bidra till att vi inte mår så bra och till att vi fungerar sämre. Titta på dessa då du vill ifrågasätta dina negativa automatiska tankar för att se om du fastnat i en s.k. "tankefälla".

Allt eller inget Att uppfatta saker i svart eller vitt på ett onyanserat sätt. *"Ingen tycker om mej" eller "Jag har ingen kontroll över mitt liv".*

Övergeneralisering Att utifrån en enstaka händelse tänka att alla händelser är likadana. Om man t.ex. har problem tänka *"Hela mitt liv består av problem!"*

Etikettering Att tillskriva andra eller sig själv en ensidig etikett. *"Han är en idiot" eller "Jag är en svag och oduglig person".*

Borden/måsten Att säga till sig själv att saker och ting borde eller måste vara på ett visst sätt. *"Jag borde inte känna ångest " eller "Jag måste ha full kontroll".*

Tankeläsning Att tro att man vet vad andra tänker utan att ha något belegg för detta. *"Nu tänker dom att jag är en fullkomlig idiot".*

Känslotänkande Att vara övertygad om att de känslor man har avspeglar verkligheten. *"Jag känner på mej att det här inte kommer att gå bra".*

Katastroftänkande Att tänka att en situation är katastrofal eller kommer få katastrofala följder när verkligheten är sådan att situationen är hanterbar och endast får begränsade följder. Att underskatta egen förmåga. *"Om jag inte kan kontrollera min ångest så kommer jag att tappa kontrollen".*

Förhastade slutsatser Att bestämma sig för hur något är eller kommer bli utan att ha tillräckligt med faktaunderlag. Att överskatta sannolikheten att något dåligt ska hända. *"Jag kommer att sluta som ett totalt nervvrak".*

Personifiering och självanklagelser Att se negativa händelser som ett "bevis" för att man själv har dåliga egenskaper. Att anklaga sig själv för saker som man inte behöver ta ansvar för. *"Jag är en svag person eftersom jag inte kan kontrollera min ångest" eller "Jag är oduglig eftersom jag inte får ha kvar mitt arbete".*

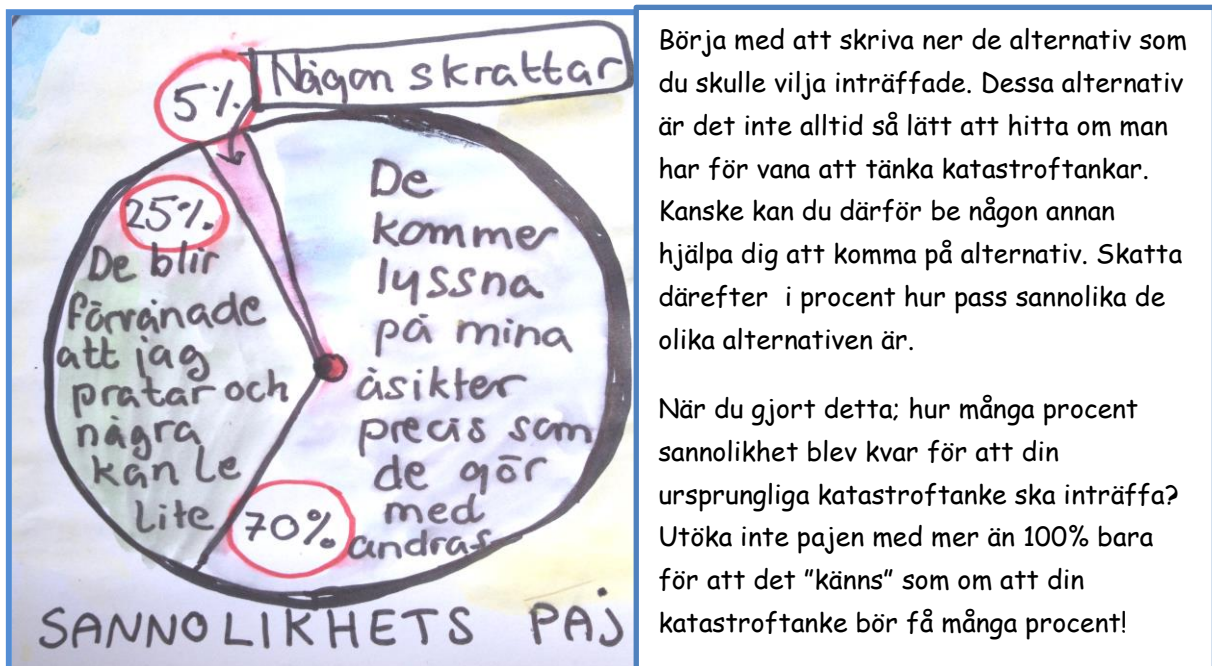
Selektiv perception Att bara se vissa delar av helheten. Att t.ex. endast jämföra sig själv med de som man tycker klarar sig bättre eller att bortse från de saker som man klarar bra. *"Jag har inte klarat av någonting idag" eller "Jag bor trångt eftersom jag inte bor som Viktoria och Daniel".*

Hur sannolik är min katastroftanke?

Katastroftankar kommer ofta i form av ord, men ibland kommer de också i form av inre mentala bilder. När man har ångest så kan själva känslan i kroppen göra att man finner dessa tankar och inre mentala bilder mer sannolika än vad de är.



Ibland kan det vara hjälpsamt att rita en s.k. "sannolikhetspaj" eller "konsekvenspaj" då man ska ifrågasätta skrämmande och negativa tankar.



Om det sedan skulle bli så att någon skrattade så kan man göra en ny paj; en "orsakspaj". Vad är orsaken till att någon skrattade? Den spontana negativa tanken för en person med social fobi kanske är att "orsaken är att jag är så knäpp". I orsakspajen kan hon då börja med att fylla i andra troligare orsaker: t.ex. att denna någon av privata skäl ofta skrattar då folk yttrar sig på möten.

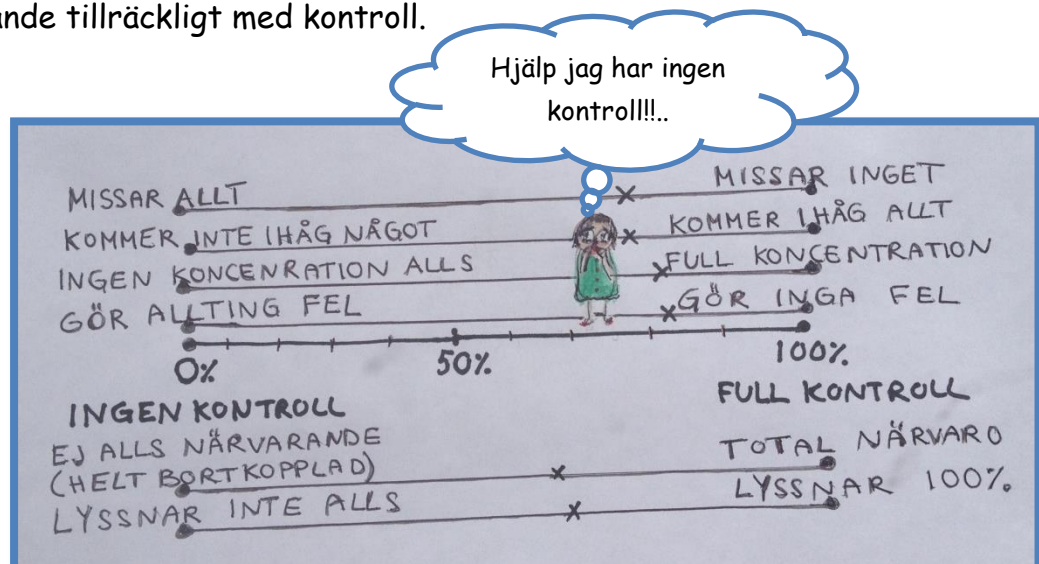
Att ifrågasätta tankar med hjälp av kontinuum

Det är vanligt att människor med panikångestsyndrom fastnar i tankefelet "katastroftänkande" vilket innebär att man gör överdrivna och katastrofala tolkningar av sina upplevelser. Eftersom detta tankefel bidrar till att vi får onödig ångest, så kan det vara värt att ifrågasätta dessa tankar.

Ett sätt att ifrågasätta sina katastroftankar och "allt eller inget" tänkande, är att fylla i ett s.k. "kontinuum". Gör ett streck på ett papper och skriv på ena sidan din katastroftanke t.ex "har ingen kontroll". På andra sidan skriver du motsatsen, dvs "jag har full kontroll". Beskriv därefter vad dessa begrepp innebär för dig, dela upp de olika egenskaperna och rita ett streck mellan varje.

Efter att du gjort detta så kan du beskriva vad du verkligen upplever. Sätt kryss på gradskalan/kontinuumet där dina faktiska upplevelser ligger.

Nedan ett kontinuum på en person som har en katastroftanke om att förlora kontrollen då hon under en panikångestattack får problem med koncentrationen. Efter att ha fyllt i kontinuumet inser hon att de symtom hon känner inte tyder på att hon förlorar kontrollen. Hennes katastroftanke hade alltså fel. Hon har fortfarande tillräckligt med kontroll.

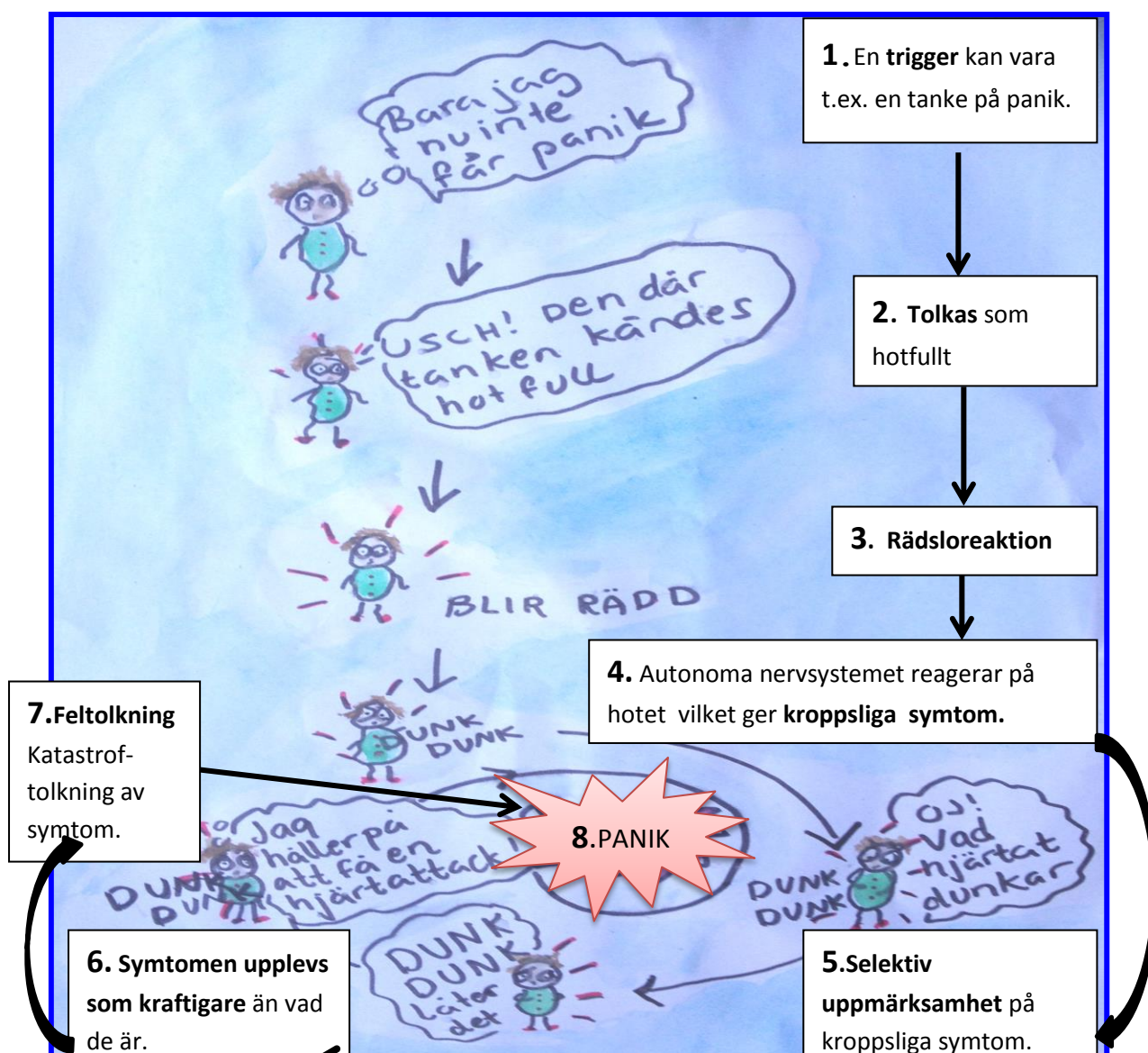


Objektiv beskrivning av mina upplevelser:

- Missar lite saker
- Lite glömsk
- Lite svårt koncentrera mig
- Gör lite fel
- Svårigheter att vara helt närvarande
- Svårt att lyssna helt

Träna på att ifrågasätta katastroftankar

Nedan är en modell över hur en panikångestattack kan se ut. Med trigger menas det hot som sätter igång attacken. Det hotfulla kan vara vadsomhelst; t.ex. en social situation, ett program på TV, ett minne, en tanke eller en kroppslig sensation. Oavsett vad det hotfulla består av så aktiveras det autonoma nervsystem. Ibland är vi inte ens medvetna om vad vi tolkat som hotfullt.



Som vi tidigare sett i "tänk inte på tungan" övningen, så är det svårt att få hjärnan att sluta tänka på något. Det behöver vi inte heller göra. Det vi istället bör göra för att bryta panikångestcirkeln är att ifrågasätta de katastroftolkningar vi har om symtomen. När vi inte längre finner våra katastroftankar trovärdiga så bryts cirkeln. Du kan nu börja träna på att ifrågasätta katastroftankar med hjälp av protokoll för negativa tankar (PNT). Ju fler PNT du fyllt i, desto lättare kommer det gå att ifrågasätta katastroftankarna direkt i huvudet under en begynnande attack. Detta är en viktig del i behandlingen för att få panikcirkeln att brytas.

Tankar man kan få under en panikattack

Skatta hur mycket du tror på nedanstående tankar under eller efter en panikattack.

1 (inte alls)

2 (lite grand)

3 (ganska mycket)

4 (våldigt mycket)

Skattad trovärdighet:	1	2	3	4
Jag kommer att dö				
Jag håller på att bli galen				
Jag kommer att tappa kontrollen				
Attacken kommer aldrig att gå över				
Jag har en hjärtattack				
Jag kommer att svimma				
Jag kommer inte kunna ta mig härifrån				
Folk kommer att tro att jag är tokig				
Jag kommer att kräkas				
Jag har en hjärntumör				
Jag kommer att kvävas				
Jag kommer att bete mig konstigt				
Mina ben kommer att vika sig				
Jag kommer inte att kunna röra mig				
Jag kommer att bli blind				
Jag tappar kontrollen och kommer att skada någon				
Jag tappar kontrollen och kommer att skrika				
Jag tappar kontrollen och kommer att prata konstigt				
Jag har ett allvarligt kroppsligt fel				
Jag kommer inte att kunna andas				

Väglett ifrågasättande av negativa automatiska tankar

- 1 Finns det bevis för att tanken är sann? Vilka? Är bevisen objektiva eller känner jag bara på mig detta?
2. Finns det motbevis?
- 3 Vad är det värsta som skulle kunna hända? Har det inträffat någonsång? Skulle jag klara av att hantera det?
- 4 Vad är det bästa som skulle kunna hända?
- 5 Vad är det mest realistiska som skulle kunna hända?
- 6 Om det var en kär vän som råkat ut för samma sak som jag, hur skulle jag då sagt till henne?
- 7 Har jag fastnat i en tankefälla?
- 8 Skulle jag kunna tänka på ett alternativt mer realistiskt och hjälpande sätt?

Exempel Du är på bio och du börjar plötsligt oroa dig för att du ska få en panikattack. Den negativa automatiska tanken kanske låter något i stil med: "Hjälp! Jag kommer få panik och inte kunna ta mig ut!" Du kanske får en inre mental katastrofal bild över hur du okontrollerat rusar omkring i salongen eller kollapsar. Du har nu blivit expert på att uppmärksamma och ifrågasätta automatiska negativa tankar så du granskar tanken kritiskt och svarar sedan:

1. Nej, det finns inga bevis. 2. Motbevis är att det aldrig förut har hänt att jag tappat kontrollen, det har mer känts så. Motbevis är också att man inte tappar kontrollen av ångest. 3. Det värsta som skulle kunna hända är att jag får riktigt kraftig ångest och blir så rädd att jag känner att jag måste ta mig ut. Jag skulle klara av det. 4 Det bästa som skulle kunna hända är att ångesten försvinner nu 5 Det mest sannolika är att ångesten kommer gå ner om ett tag om jag bara väntar. 6 Om en kär vän råkat ut för detta så skulle jag be henne försöka se detta som ett tillfälle att lära sig ett nytt sätt att förhålla sig till ångest vilket skulle hjälpa henne bli av med panikångestsyndromet på sikt. 7 Jag har nog fastnat i flera tankefallor bl.a känslotänkande, katastroftänkande och förhastade slutsatser. 8 Det jag känner nu är en väldigt obehaglig känsla men ingen katastrof kommer att ske och den obehagliga känslan kommer att gå över om jag bara är kvar och låter tiden gå!

Pro Protokoll för negativa automatiska tankar (PNT-formulär) vid panikångest

(0 = tanken har ingen trovärdighet/minimal styrka på känslan 10 = maximal trovärdighet på tanken/maximal styrka på känslan)

Situation/fysiska symtom	Negativ automatisk tanke/mental bild	Känsla	Beteende	Alternativ tanke	Känsla	Beteende
När? Var? Hur? Med vem? Beskriv, så objektivt som möjligt, situationen du var i samt de <u>fysiska symtom</u> som du hade när du fick ångestattacken. Beskriv en specifik situation.	Vilka tankar och/eller mentala bilder dök upp i ditt huvud? (skatta tankens/bildens trovärdighet 0-10)	Vilken känsla hade du? Hur stark var den? (0-10)	Hade du några impulser/handlingstendenser? Vilka? Följde du dessa tendenser eller valde du att göra något annat?	Skulle du kunna tolka situationen/symtomen på ett mer realistiskt sätt? Hur trovärdig känns denna tolkning? (skatta 0-10)	Hur känner du när du tänker såhär? (skatta 0-10)	Vad skulle vara bäst att göra utifrån denna alternativa tanke?
<i>I lördags kväll jag var på tunnelbanan och var på väg till min syster. Jag åkte ensam men det var ganska mycket folk i vagnen. Jag stod upp. Plötsligt började jag känna mig yr och fick andnöd. Mitt hjärta började banka</i>	<i>Anej, håller jag på att få en panikattack nu?! Jag fick en inre bild över hur jag föll ihop. Jag tänkte att det kändes som jag höll på att svimma. Det kändes 9 i trovärdighet.</i>	<i>Rädsla ångest 9</i>	<i>Jag ville gå av men valde att sätta mig ner i stället.</i>	<i>Yrseln är symptom på ångest. Jag får ångest ibland när jag åker tunnelbana, jag vet att det inte är något farligt att känna såhär, även om det är obehagligt. Eftersom ångest gör att blodtrycket stiger och svimning hänger ihop med lågt blodtryck så är det mycket osannolikt att jag svimmar. Trovärdighet 8</i>	<i>Fortfarande rädd men mindre rädd än förut, kanske 5</i>	<i>Jag ska försöka att låta ångestattacken få komma och gå av sig själv, som på den där bilden jag fick i terapin med mannen som vilade på luftmadrassen. Jag skulle kunna ta det här som ett tillfälle att öva på det jag lärt mig i terapin. Jag skulle kunna pröva och se vad som händer om jag inte sätter mig ned utan står upp.</i>

Protokoll för negativa automatiska tankar (PNT-formulär) vid panikångest

(0 = tanken har ingen trovärdighet/minimal styrka på känslan 10= maximal trovärdighet på tanken/maximal styrka på känslan)

Situation/fysiska symtom När? Var? Hur? Med vem? Beskriv, så objektivt som möjligt, situationen du var i samt de <u>fysiska symtom</u> som du hade när du fick ångestattacken. Beskriv en specifik situation.	Negativ automatisk tanke/mental bild Vilka tankar och/eller mentala bilder dök upp i ditt huvud? (skatta tankens/bildens trovärdighet 0-10)	Känsla Vilken känsla hade du? Hur stark var den? (0-10)	Beteende Hade du några impulser/handlingstendenser? Vilka? Följde du dessa tendenser eller valde du att göra något annat?	Alternativ tanke Skulle du kunna tolka situationen/symtomen på ett mer realistiskt sätt? Hur trovärdig känns denna tolkning? (skatta 0-10)	Känsla Hur känner du när du tänker såhär? (skatta 0-10)	Beteende Vad skulle vara bäst att göra utifrån denna alternativa tanke?

Se: Väglett ifrågasättande av negativa automatiska tankar. Tankefällor. Sannolikhets-/konsekvensspaj. Kontinuum.

Att träna mindfulness informellt

Mindfulness kan tränas både formellt och informellt. När du suttit eller legat och mediterar med hjälp av de ljudfiler som du gjort hitintills så har du tränat formellt. Den formella träningen syftar dock till att vi ska bli mer mindfulla i våra liv. Detta kan du börja träna på nu genom s.k. informell träning.

Välj ut en aktivitet som du gör varje dag: t.ex. duschar, diskar, klär på dig, äter frukost eller borstar tänderna.

Försök under den här aktiviteten att vara medvetet närvarande med dina sinnen: hur känns det?, vad hör du?, vad ser du?, vad kan du känna för lukt och smak?

Varje gång som du märker att du inte är uppmärksam på/medveten om din direkta sinnesupplevelse utan istället börjat tänka på annat (vilket du kommer upptäcka att du ofta gör, det är så för oss alla!) så försöker du att föra tillbaka uppmärksamheten till de upplevelser som du har direkt genom dina sinnen.

Vänligt men bestämt för du tillbaka din uppmärksamhet. Om och om igen.

Ha tålamod med dig själv. Syftet med träningen är inte att du ska sluta tänka eller att du ska sluta värdera dina upplevelser. Syftet med träningen är att du ska bli medveten om när din uppmärksamhet har glidit iväg och att du då ska föra tillbaka den till det du håller på med. Det är allt.

Låter enkelt men de flesta av oss behöver ständig (daglig) träning för att hålla denna förmåga stärkt.

Vardagsaktivitet som jag tränar på:	Datum jag tränat:						



Du kommer troligen märka att det inte är så lätt att fokusera uppmärksamheten. Vårt tänkande sinne har ibland liknats vid en apa som rastlöst hoppar från gren till gren.

Genom att träna mindfulness/medveten närvaro kan vi få vårt tänkande sinne att stilla sig lite grand.

AVSNITT 3: INTEROCEPTIV EXPONERING

I det här avsnittet kommer du att lära dig att inte reagera med rädsla för de ofarliga kroppsliga sensationer som tidigare gett dig panikångest. Du kommer att få lära dig det genom att på frivillig väg framkalla dessa sensationer. Om och om igen- ända tills kroppen vänjer sig och inte reagerar med rädsla längre.



Vart ska man ta vägen när det hotfulla finns inuti en själv?

Att vara rädd för kroppsliga sensationer, automatiska tankar och känslor kan nästan kännas som att leva mitt i ett inbördeskrig. Man har fullt upp med att kontrollera samt försöka undvika det som skrämmer inuti kroppen. Man kämpar och kämpar men det känns lite hopplöst eftersom man aldrig vinner den striden.

Interoceptiv exponering kan ses som en slags process i att skapa fred i sitt inre. Att bli vän med sina inre upplevelser genom att sluta strida med dem.

Denna "inre vänskap" är en viktig del i ditt tillfrisknande från panikångest.

Vikten av att vi gör som vi säger

Precis som barn tror mer på vad vi vuxna gör än vad vi säger, så gör vår kropp det också. Om vi säger till oss själva att det är ofarligt att t.ex. känna yrsel men samtidigt gör vad vi kan för att undvika yrsel så kommer inte vår kropp tro på vad vi säger. För att vi ska lära kroppen att den inte behöver reagera med rädsla så måste vi låta den få testa om det vi säger är sant genom att utsätta den för det vi säger är ofarligt. Vad som händer då är att kroppen först kommer reagera med mer rädsla, men efter upprepade närmanden så kommer vår kropp lära sig att inte längre reagera med rädsla.

Att närma sig sina rädslor kallas för exponering. Att närma sig/ utsätta sig för det man har inuti kroppen (kroppssensationer, känslor och tankar) kallas för interoceptiv (inre) exponering. Detta ska vi nu börja träna på.



Precis som barn tror mer på vad vi säger än vad vi gör, gör kroppen också det.

Barnet på bilden tycker inte att det verkar vara som mamma säger, varför skulle mamma annars undvika hunden? Barnet lär sig här istället att hunden/hundar är farlig(a).

Lika lite som barnet tror på vad mamma säger, lika lite tror våra känslor på vad vi säger om vi inte betar oss i enlighet med vad vi säger till oss själva.

Exponering - nyinläring

Det positiva med att många av våra rädslor är inlärd är att vi även kan lära oss att inte reagera med rädsla. Detta gör vi bäst genom exponering/att närma oss.

När vi närmar oss det som vi lärt in som ett "hot" så kommer vi automatiskt att vilja fly från det. Och vad händer om vi flyr/undviker det vi är rädda för? Jo ångesten går kortsiktigt ner. Med inlärningspsykologiska begrepp så säger man att beteendet att undvika det hotfulla då blir negativt förstärkt; sannolikheten att vi kommer vilja undvika det hotfulla nästa gång vi möter det har ökat.



Dessa två personer har tidigare i livet mött en hund som betett sig hotfullt mot dem. Detta har lett till att båda blivit rädda för hundar. Med inlärningspsykologiska begrepp säger man att hundar har blivit ett betingat stimuli för rädsloreaktion hos dessa två personer.

Det är inte alls konstigt att den ena personen därefter undviker hundar eftersom undvikandet fungerar kortsiktigt - rädslan går ju ned!. Han lär sig dock inte att de flesta hundar är ofarliga och kommer därför att reagera med rädsla även nästa gång han möter en hund.

Den andra personen, som exponerar sig för/möter den nya hunden får kortsiktigt en ökad rädsla - men hon lär sig även att hundar oftast inte är farliga. Det krävs dock upprepade exponeringar för att rädsloreaktionen för hundar ska försvinna.

Interoceptiv exponering

Paniksyndrom kan liknas vid att ha fobi för sina egna kroppsliga symtom och som vid all fobibehandling kan man bota denna rädsla med hjälp av exponering. Precis som man kan bota fobi för t.ex. spindlar eller hundar genom att närma sig dem så kan man bota inlärd rädsla för sina egna kroppsliga symtom.

För varje gång du vågar närma dig det du är rädd för utan att något farligt händer så utsläcker du rädsloreaktionen alltmer.

Människor som lider av paniksyndrom kan vara rädda för en eller flera kroppsliga symtom. En del får en rädsloreaktion då hjärtat börjar banka fort eller slår ojämnt andra reagerar med rädsla vid illamående. Man kan ha en inlärd rädsla för alla möjliga symtom som kroppen kan ge. T.o.m. ord eller tankar på t.ex panik kan man ha lärt sig att reagera med rädsla för. Med inlärningspsykologiska begrepp säger man att orden/tankarna eller de mentala bilderna blivit betingade stimuli för rädsloreaktion. Om man har haft flera panikattacker kan man ha utvecklat en rädsla även för väldigt svaga symtom. Som du nu har lärt dig så är vi inte alltid medvetna om vilka stimuli som vi betingat med rädsla /lärt oss vara rädda för. Oavsett hur medveten/omedveten du är om hur du lärt in rädslan så kan du lära om /avbetinga den. Du kan lära dig att inte reagera med rädsla.

I det här avsnittet kommer vi att träna på att avbetinga kroppsliga sensationer från rädsloreaktion. Du kommer att få göra flera övningar, en del av dem kommer du inte alls tycka är jobbiga andra kommer att ge dig ganska mycket ångest. Det är bra om du får ökad ångest i början då du gör exponeringarna eftersom det visar att du tränar på att avbetinga de symtom som är kopplade till rädsloreaktion och som tidigare gett dig panikångest.

Du kan jämföra träningen med vad som händer när man doppar handen i varmt vatten.

Först känns det väldigt varmt men är man kvar med handen så vänjer man sig.



Säkerhetsbeteenden

Föreställ dig att du trodde att det fanns vampyrer. Du försökte därför undvika att vara ensam på natten. Om du någongång var tvungen att vara ensam så hade du vitlök runt halsen eftersom du hört att det höll vampyrer borta. Åren gick utan att du varken såg eller blev biten av någon vampyr. Trots detta trodde du fortfarande att det fanns vampyrer. Du hade därför svårt att slappna av.

Det man gör för att skydda sig mot det som man har en (fel-inlärd) rädsla för kallas inom KBT för säkerhetsbeteenden. Dessa beteenden har alltså som funktion att vi upplever att de skyddar oss från det vi tror kan hota oss på något sätt. För att man ska få en nyinläring av det man har en fel-inlärd rädsla för och förstå att man inte behöver vara rädd så räcker det inte med att man exponerar sig för det man är rädd för. Man måste dessutom exponera sig utan att använda säkerhetsbeteenden. Om du ville bli av med din rädsla för vampyrer så skulle exponering utan säkerhetsbeteenden innebära att våga vara ensam på natten utan att ha vitlök runt halsen. Vad som skulle hända då är troligen att rädslan/ångesten först skulle öka men efter en stund så skulle den minska.

Att rädslan först ökar beror på att den "gamla föreställningen" (att det finns vampyrer) ju lever kvar i dig ända tills du fått motsatsen bekräftad. Det är därför rädsloreaktionen ökar i början då du utsätter dig för det du varit rädd för.

Om du "för säkerhets skull" stoppade några vitlök under kudden så skulle inte exponeringen fungera. Du måste helt överge dina säkerhetsbeteenden för att du, på ett känslomässigt plan, verkligen ska förstå "lära dig" att inget farligt händer ("lära dig att vampyrer inte finns").



En sömnlös

Personen på bilden tror att det är tack vare vitlöken han har runt halsen som gör att han klarar sig från att bli biten av en vampyr.

Så länge som han använder sig av detta säkerhetsbeteende så blir det svårt för honom att förstå att hans rädsla är obefogad. Han kommer då tyvärr fortsätta att rädslofyllt ligga och vaka i natten.

Exempel på katastroftolkningar och säkerhetsbeteenden

Fysiska/psykiska symtom	Exempel på katastrof tolkning	Exempel på säkerhetsbeteenden
Hjärtat klappar fort eller ojämnt. Tryck över bröstet	Jag håller på att få en hjärtinfarkt. Jag dör.	Försöker andas lugnt och slappna av, sätter mig ned, undviker fysisk ansträngning som att springa fort etc. Försöka kontrollera hjärtat genom att hålla koll på hur det känns och låter.
Overklighets-känslor	Jag håller på att tappa kontrollen. Jag håller på att bli tokig	Har uppmärksamheten riktad inåt för att försöka kontrollera och upptäcka tecken på om jag håller på att bli tokig. Kontrollerar tankar.
Andnöd	Jag får inte tillräckligt med luft Jag håller på att kvävas.	Andas mer, andas djupt, står nära ett öppet fönster eller går ut i friska luften. Håller fokus på andningen. Undviker att ha något som känns mot halsen, t.ex. knäppt krage eller halsduk.
Yrsel	Jag håller på att svimma. Jag ramlar. Jag kollapsar.	Sätter mig ned, håller tag i någonting, går nära väggen, försöker kontrollera andningen, tittar ner i marken.
Suddig syn	Jag håller på att förlora kontrollen. Jag blir blind. Jag håller på att få en hjärnblödning.	Försöker kontrollera synen, har uppmärksamheten riktad inåt för att inte missa några tecken på att jag håller på att förlora kontrollen. Försöker ta det lugnt. Blinkar lite extra. Har solglasögon.
Svaghetskänsla i benen	Benen kommer att vika sig och jag ramlar. Jag kollapsar.	Går nära väggar, håller fast i något/någon. Går försiktigt eller går fort. Spänner benen. Har platta skor.

Andra exempel på säkerhetsbeteenden är att:

- alltid se till att man har ångestdämpande medicin med sig som man kan ta vid behov.
- frekvent söka råd och/eller lugnande försäkringar från andra människor eller läkare/andra "experter". Att läsa allt man hittar om det symptom man oroar sig för på internet (eller var man kommer över informationen) för att försöka få kontroll.
- alltid bära med sig telefonnummer till sjukhus och aldrig gå någonstans utan mobiltelefon. Att alltid ha med sig en vattenflaska. Att bära på sin "tur-amulett".
- då man kör bil alltid ha radion på, hålla hårt i ratten, ligga i den långsamma filen.
- då man är på bio alltid ha koll var nödutgången finns och sitta nära den.
- spänna sig eller hålla andan (eller andas mer).
- hålla hårt i shoppingvagnen då man handlar (eller barnvagnen eller annat stabilt).
- vara uppmärksam på om negativa tankar/mentala bilder dykt upp i huvudet och då se till att de genast byts ut till mer positiva eftersom man hört att man kan skapa sin verklighet genom sina tankar/mentala bilder (vilket inte är sant. Om du inte tror på tankarna så har de ingen egen kraft i sig. Jag kan t.ex. få tanken "jag är en groda" eller "jag är värdelös" utan att dessa tankar skapar min verklighet. Om jag inte tror på dem förstås och därför beslutar mej för att börja hoppa o kväka...).

Fyll i: Mina katastroftolkningar och säkerhetsbeteenden

Se "exempel på katastroftolkningar och säkerhetsbeteenden".

Fysiskt eller psykiskt symptom. Titta gärna på hur du fyllt i BSQ-formulär som mäter symptom.	Min katastrof - tolkning av detta symptom. Hur mycket tror jag på denna tolkning? (skatta 0-10)	Mina säkerhetsbeteenden. Kan vara saker jag gör inne i huvudet (som att t.ex. försöka tänka på annat) eller något som jag gör med kroppen (t.ex. försöker kontrollera min andning, ber om lugnande försäkringar av andra eller kontrollerar var nödutgångarna finns).

Det är vanligt att man försöker undvika det som man är rädd för helt och hållet. När man inte undviker utan utsätter sig för den skrämmande situationen eller platsen så använder man sig ofta av säkerhetsbeteenden.

Ett sätt att ta reda på vilka säkerhetsbeteenden du har är att fråga dig: gör jag något speciellt för att förhindra att det jag är rädd för ska ske?

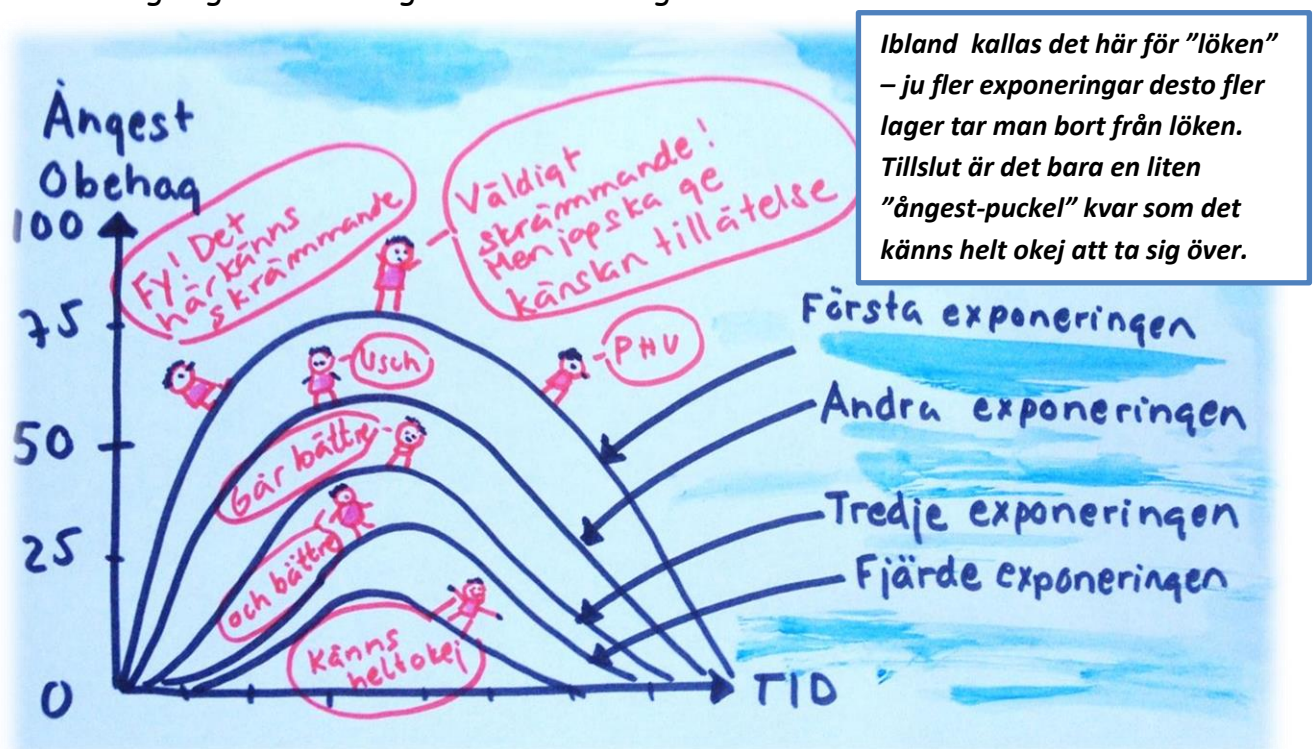
Exponering måste oftast upprepas

Vår hjärna har utvecklats för att på bästa sätt hjälpa oss att överleva. Ett sätt att klara denna uppgift har varit att se till att vi inte missar något som skulle kunna vara farligt för oss. Om du i din inlärningshistoria lärt dig att tolka något som hotfullt så kommer din hjärna inte släppa den rädslan bara för att du säger till dig själv att det är lugnt eller för att det går bra att möta det hotfulla *en* gång. Så lättövertygad är inte din hjärna!

Du måste utsätta dig för det du är rädd för upprepade gånger. Du måste dessutom vara kvar i exponerings-situationen ända tills din rädsla gått ned betydligt. Varför då? Jo för annars kan ingen nyinlärning ske. Nyinlärning handlar ju om att du ska lära dig förknippa det tidigare hotfulla med en känsla av lugn. Om du lämnar situationen /det hotfulla medans du fortfarande har en stark rädsla så kommer din hjärna fortsätta att förknippa det hotfulla med fara.

Så ha tålamod med din hjärna, den vill ju bara hjälpa dig så du inte blir uppäten av en farlig mammut eller nåt (hjärnans rädslosystem är inte så uppdaterat). Som tur är går det att förändra våra hjärnor, framförallt genom att vi ändrar beteenden. Om du närmar dig det du är rädd för om och om igen, och stannar kvar tills rädsloreaktionen gått ned, så kommer hjärnan att lugna ned sig alltmer.

För dig som är intresserad av hur hjärnan fungerar så är det amygdala som då inte aktiveras lika mycket. Efter flera upprepade exponeringar så kommer amygdala tillslut knappt akiveras alls. Detta kallas inom KBT för att en "avbetingning" av det tidigare rädslo betingade stimulit har skett.

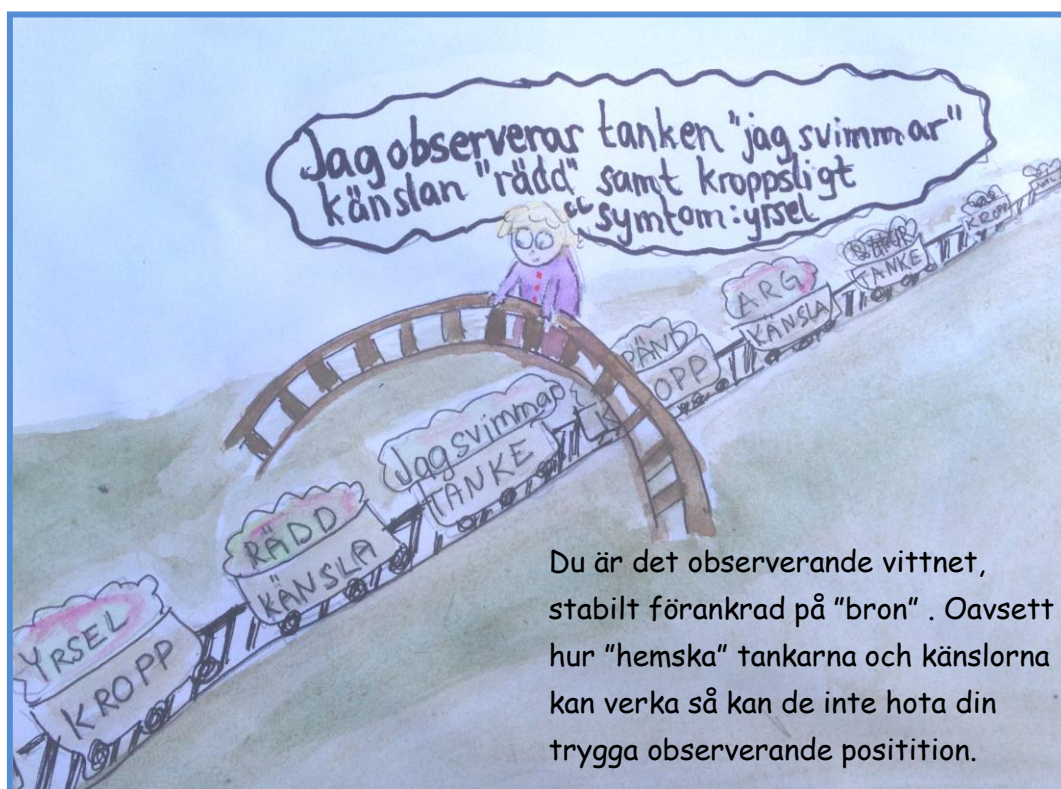


Mindfulness-en form av interoceptiv exponering

Som vi tidigare nämnt så kan mindfulness även ses som en form av interoceptiv exponering. Du lär dig att känna dig trygg även då du upplever ångestsymtom eller skrämmande tankar. Med inlärningspsykologiska termer så avbetingas de kroppsliga symtomen samt de skrämmande tankarna från att göra dig rädd.

Du har nu tränat på kroppskanning och andningsankare. Då är det dags att utöka träningen med "sittande meditation" samt "acceptans av tankar och känslor". Vi kommer här träna att ge tillåtelse till allt att få komma och gå som det vill i vårt sinne: tankar, mentala bilder, kroppssensationer, känslor, dagdrömmar, handlingsimpulser... Vi observerar allt som dyker upp i sinnet, i "vårt mind", utan att göra något för att förändra upplevelsena eller få dem att försvinna. Istället för att automatiskt följa de handlingstendenser som vi ofta får då vi upplever obehagliga känslor och tankar (ofta försök till kontroll eller undvikande) lär vi oss att "bara vara". Vi utvecklar genom detta en ökad känsla av inre frid.

Ljudfiler:	Fyll i de datum då du lyssnat		
Sittande meditation			
Acceptans av tankar och känslor			



Du är det observerande vittnet, stabilt förankrad på "bron". Oavsett hur "hemska" tankarna och känslorna kan verka så kan de inte hota din trygga observerande position.

När du mindfult observerar det som "händer" i din kropp så kan det liknas vid att stå stabilt förankrad på en bro och observera tåg-vagnar som passerar under bron. Vagnarna är lastade med känslor, handlingsimpulser, tankar, mentala bilder och kroppsliga förmimmelser.

Du är den som observerar allt detta utan att dras med. Du bara observerar hur allt dyker upp och passerar förbi.

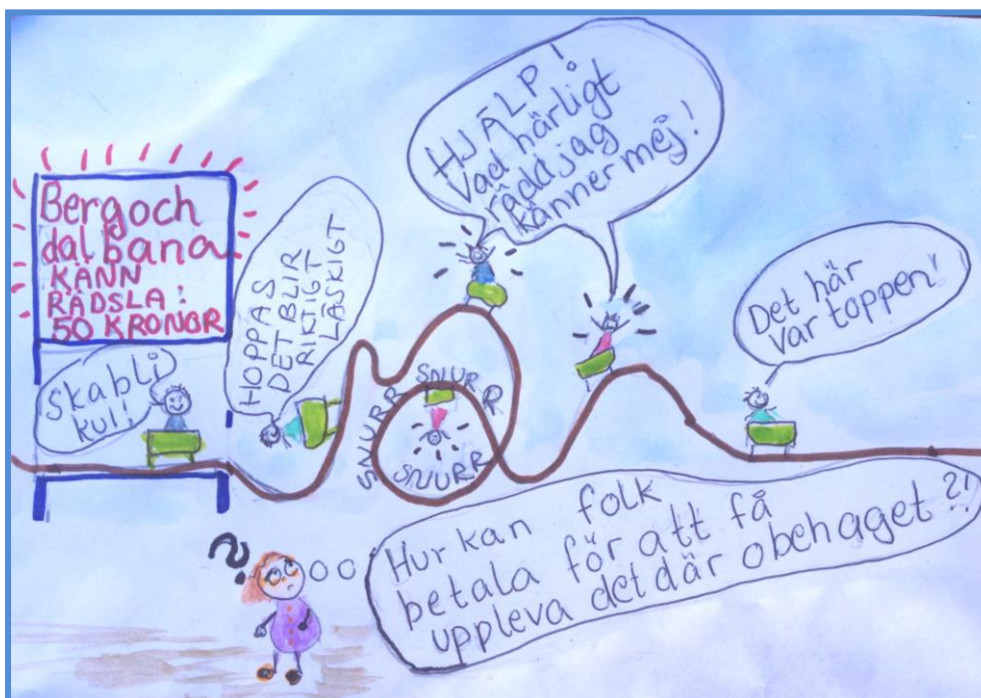
Att exponera sig för kroppsliga sensationer

Vi ska nu framkalla de sensationer i kroppen som vi katastroftolkat. Övningarna är inte farliga, men eftersom din kropp har lärt sig att tro att det du känner är farligt så kan det vara skönt för dig att veta att det är du som bestämmer i vilken takt du vill göra övningarna. Du kan avbryta övningarna om du tycker att det känns för obehagliga, men försök då att göra om dem så snart som möjligt igen. För att få bästa resultat så bör du gå igenom alla övningarna. Fortsätt träna tills du inte upplever mer än cirka 2 eller 3 i skattad ångest.

Om du tar ångestdämpande medicin och vill sluta med det, så kan det vara en bra idé att sätta ut dem nu. Att sätta ut ångestdämpande medicin är en interoceptiv exponering i sig. Eftersom du troligen kommer att uppleva utsättningsssymtom är det bra om du sätter ut medicinen successivt. Prata med din läkare om detta.

Prata även med din läkare om lämpligheten i att göra exponeringövningarna om du

- har epilepsi
- har svår astma
- har läkardiagnostiserade hjärt- eller lungproblem
- har svimmat flera gånger (inte bara ha känt det som att du ska svimma utan att du verkligen har förlorat medvetandet vid ett flertal tillfällen)
- har mycket lågt blodtryck
- är gravid



Det finns flera sätt att framkalla rädsla på. Man kan t.ex. se en skräckfilm, klättra i berg, hoppa fallskärm eller besöka ett nöjesfält. I dessa situationer upplever många att rädsla är en positiv känsla att ha.

(...en del har dock svårt att förstå sig på dessa människor)

Att tänka på när du tränar interoceptiv exponering

I början kan det vara lättare att träna tillsammans med någon som coachar. Därefter är det bra att träna på egen hand. Träna gärna minst en kvart varje dag. Ha papper och penna då du tränar så du kan göra skattningar. Det du ska skatta är dels hur stark den kroppsliga sensationen är och dels hur mycket ångest du känner av att uppleva sensationen. Jämför t.ex då du sprungit och hjärtat bankar fort, då är den kroppsliga sensationen stark men du behöver ju inte känna ångest för det. Meningen med övningarna är att de ska framkalla starka kroppsliga sensationer som du successivt ska lära dig att inte reagera med ångest på.

Använd gärna en timer eller en äggklocka så du vet när exponeringstiden gått ut. Försök undvik att titta på en klocka eftersom det då finns risk att du använder klockan som en distraktion vilket inte gör exponeringen lika effektiv.

- När du gör övningarna så ska du koncentrera dig helt på de kroppsliga symtom och känslor du får. Om det känns outhärdligt för dig att fortsätta så är det okej att avbryta. Vänta då dock inte för länge med att göra övningen på nytt. Om det känns lättare för dig kan du då börja med att göra övningarna lite kortare tid och därefter successivt utöka till full tid. Du kan även göra övningen saktare. Gör så gott du kan!
- Ibland kommer symtomen under själva övningen och ibland efter. Sitt eller stå kvar efter övningen och upplev hur det känns.
- Det är ovanligt men det kan hända man får en panikattack under övningen. Det är helt okej eftersom det visar att du tränar på rätt saker. Om du avbrutit övningen p.g.a. en panikattack så kan du först ifrågasätta dina katastroftankar på det sätt som du gjort med PNT-förmulär. Försök sedan att göra om exponeringen så fort som möjligt igen.
- När en övning inte ger mer än 2 till 3 i skattad ångest så är du klar med den.
- Om en övning inte kommer över 2-3 i ångest så kan du pröva att försvåra den genom att kombinera den med en annan övning, göra dem inför andra personer eller försöka framkalla symtomen då du redan känner att du har ångest.



Det kan vara frestande att distrahera sig genom att tänka på trevligare saker, men då blir det inte en fullgod exponering.

För att du ska bli hjälpt av exponeringen så måste du stå ut med att rädslan ökar innan den minskar. Försök därför att uppleva känslan fullt ut utan att använda dig av säkerhetsbeteenden.

Interoceptiva övningar (du kan börja med de övningar som du finner lättast)

Övningar	Att tänka på
1. Sitt ned och skaka på huvudet från sida till sida medans du har ögonen öppna (30 sekunder).	Var försiktig så du inte skadar nacken, skaka inte för hårt.
2. Hyperventilera; Stå upp och andas med djupa och snabba andetag genom munnen (en minut).	Försök att andas ljudligt och utan uppehåll.
3. Sitt ned och böj dig framåt så att huvudet kommer lägre än hjärtat (90 sekunder).	Lyft hastigt upp huvudet direkt efter övningen och titta rakt fram ett tag.
4. Spring snabbt på stället med höga knän eller spring upp och ned för trapporna så att du får upp pulsen och blir andfådd (1 minut).	Försök att håll en jämn fart utan att sakta ned.
5. Medans du sitter spänn hela kroppen från topp till tå (1 minut).	Försök att spänna så många muskler som möjligt.
6. Ta ett djupt andetag och håll sedan andan (30 sekunder). Eller tvärtom: andas ut och håll därefter andan i 30 sekunder.	Om du inte klarar att hålla andan i 30 sekunder, håll så länge som du orkar.
7. Snurra dig yr på en kontorsstol eller genom att snurra runt stående (1 minut). Första gången du tränar detta observera bara hur det känns. Nästa gång du tränar kan du pröva att även gå lite lätt efteråt eller t.o.m. pröva och se om du kan ställa dig på ett ben eller gå på ett rakt streck.	Du kan t.ex. snurra runt en lyktstolpe eller runt en sopkvast. Om du snurrar runt stående se till att det inte finns något du kan komma emot och skada dig på.
8. Andas genom sugrör. Pröva att använda ett smalt sugrör t.ex. ett sådant sugrör som följer med små juicer i tetrapack (2 minuter).	För att göra övningen svårare kan du testa att samtidigt hålla för näsan.
9. Tryck med handen mot mitten av halsen så att du upplever ett tryck (90 sekunder).	Använd bara din hand här, inte något bälte eller dylikt.
10. Sitt eller stå i ett trångt utrymme, t.ex. en garderob eller i en klädkammare (5 minuter).	För att göra övningen svårare: lägg en handduk över huvudet.
11. Drick starkt kaffe eller te. Uppmärksamma symtom den närmaste halvtimmen efteråt.	Du kan även pröva att dricka en energidryck, t.ex. "red bull".
12. Sätt på hög värme i bilen och sitt i värmen. Du kan också pröva att sätta dig högst upp i en bastu (15 minuter).	Eller sätt dig i tvättstugan med torktummlaren på. Eller sitt i din bostad med varma ytterkläder.
13. Stirra på din egen spegelbild. Se ut en punkt i ditt ansikte och stirra på den utan att flytta blicken. Du kan också stirra på en fläck på väggen (fem minuter).	Känn efter både hur det känns under övningen och efter.
14. Fyll munnen med vatten utan att svälja (2 minuter).	Spara så stor del av vattnet som möjligt i munnen under övningen.

Interoceptiva övningar (forts.)

Övningar

Att tänka på

15. Ha tättsittande kläder runt halsen, t.ex. en polokrage, scarfs eller knäppt skjorta under en dag.

Den här övningen är bra att träna för dig som är orolig för andnöd då du får ångest.

16. Ställ dig intill ett högt hus och titta upp längs husväggen. Stå så nära husväggen som du kan (en minut).

Den här övningen är bra att träna för dig som lider av svindelutlöst ångest.

17. Svälj ned saliv snabbt fem gånger i följd. Därefter kan du även prova att svälja en gång och sedan under tio sekunder hålla kvar din hals i det läge som den hade då du svalt till hälften. Slutligen kan du även pröva att harkla dig snabbt fem gånger.

Den här övningen är bra att träna för dig som känner ångest då du upplever dig ha svårt att svälja. Kanske kan du uppleva att du har svårt att svälja när du blir torr i munnen eller spänner dig.

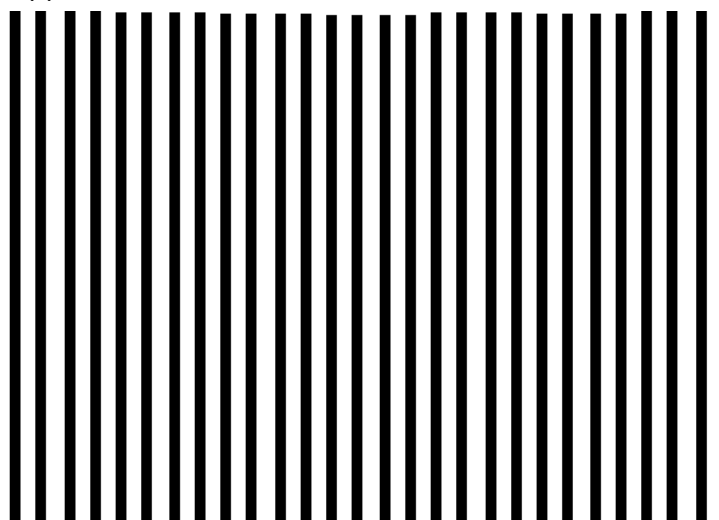
18. Blunda och föreställ dig den värsta tänkbara panikattacken. Fokusera på hur det känns i kroppen då du föreställer dig detta (två minuter).

Den här övningen är bra att träna på för dig som lätt får ångest "bara" genom att tänka på panik.

19. Sätt dig bekvämt och koppla av. Låt tankarna komma och gå utan några försök att kontrollera dem. Känn hur avslappningen sprider sig...(10 minuter)

Den här övningen kan vara bra för dig som är rädd för att låta kroppen slappna av, och som är rädd för vad som skulle kunna hända om du släppte kontrollen över dina tankar.

20. Sitt ned och stirra intensivt i mitten av figuren till höger (tre minuter).



Var uppmärksam på om du använder dig av något säkerhetsbetende när du gör övningarna, t.ex. alltid ser till att någon annan finns hemma eller att du alltid ser till att du vet var du har din "vid behovs" medicin.

För en verklig effektiv nyinlärning: När symtomen inte längre ger dig så mycket ångest träna då även i miljöer som känns mindre trygga, t.ex. köpcentrum, tunnelbanan eller då du står i kö.

Interoceptiv exponering - Träningsdagbok

Skatta styrkan på symtom (0-10) samt upplevd ångest (0-10)

Datum/ Tid	Vilken övning	Hur gick det? Vilka automatiska tankar for genom mitt huvud? Vilka kroppsliga symtom/förnimmelser kände jag? Hur starka var de? (0-10) Hur mycket ångest kände jag? (0-10)
<i>Exempel</i> Tisdag 26/11 14.10	<i>Snurra på stolen</i>	<i>Ucsh, vad obehagligt. Tänk om jag svimmar. Fick yrsel och kände mig vinglig, lite illamående. Symtom 9. Ångest 7</i>

Du är klar med en övning då den inte ger mer än 2-3 i skattad ångest. Ofta behövs övningarna göras cirka sex gånger för att ångesten ska halveras.

Kom ihåg att skilja mellan symtomets styrka och den ångest det ger dig att känna symtomet. Syftet med övningarna är att stå ut med symtomet utan att få så mycket ångest. Symtomet kan dock kännas ganska obehagligt, t.ex. trycka fingrarna mot halsen känns obehagligt för alla.

AVSNITT 4: EXPONERING IN VIVO

I det här avsnittet kommer du att få lära dig att vara i situationer och på platser som du tidigare undvikit p.g.a. rädsla att få panikångest. Du kommer att lära dig detta genom att närma dig och vara i situationerna och på platserna ända tills de inte känns så skrämmande längre.

Att träna exponering in vivo kan liknas vid hur sagans hjälte ibland är tvungen att möta de fruktade drakarna om han vill vinna prinsessans hjärta och kungariket. De känslor som blivit betingade med de fruktade platserna/ situationerna skulle kunna liknas vid sagans drakar. Varje gång du närmar dig situationen eller platsen så fräser de hotfullt! Därför har du inte vågat gå in. Men nu kommer du att lära dig bli en hjälte!



Våra inlärdade rädsloreaktioner är att likna vid sagans drakar. Det är dessa vi måste våga möta när de står i vägen för det vi eftersträvar. För detta krävs att vi betar oss hjältemodigt: vi måste våga lämna vår trygghetszon och exponera oss/möta det som känns skrämmande.



Hej! Du är så envis och dyker alltid upp när jag ska till den här platsen. Jag förstår att du inte tänker låta mig gå in utan dej.

Så okej då, följ med mig in!
(Även om du inte är mitt favoritsällskap)

Vi behöver inte låta våra inlärdade rädsloreaktioner hindra oss från att närma oss det vi eftersträvar.

Rädsloreaktionen kommer kanske fortfarande inte vara vår "favorit-sensation". När vi lärt känna den och märker att den inte är farlig, så kommer vi dock inte att låta den stå i vägen för det liv vi vill leva.

Efter att ha fått följa med ett par gånger så visar den sin tacksamhet genom att lugna ner sig ("fräser" allt mindre).

Agorafobi- att försöka fly från ångestkänslan

Många av de som lider av panikångestsyndrom har även agorafobi. Agorafobi betyder ordagrant stark rädsla (fobi) för torg och öppna platser. Vad som menas egentligen är att man undviker (eller uthärdar med stor rädsla) platser och situationer där man är rädd för att få ångest. Det kan vara platser där det är svårt att få hjälp eller platser som det kan vara svårt eller genant att fly ifrån.

Det är inte konstigt att man väljer att fly platser och situationer där man är rädd för att få panikångest.

Problemet med detta är bara att man inte får möjlighet att lära sig att det är själva undvikandet som gör att platsen blir ångestfylld.

Hade man vågat vara kvar så hade man lärt sig att ångesten försvunnit automatiskt bara av ens närvaro.



Vanligt för agorafobiker att undvika (eller uthärda med stor rädsla) är:

- att köra bil. Speciellt genom tunnlar och på motorvägar
- buss, tåg, taxi, flyg, båt
- folksamlingar
- affärer, varuhus
- stå i kö
- att vara hos frisör
- restauranger
- bio, teater, konsert
- nya platser
- instängda platser
- hissar
- att vara ensam
- att vara långt hemifrån



Ångesten är en märklig vän. Ju mer vi uppskattar den desto mindre vill den stanna hos oss. Precis som en isbit tycker den inte om att bli hållen med värme - då smälter den.

Agorafobiskt undvikande leder till att livsutrymmet krymper...

...och det gör att många med agorafobi även utvecklar depression. Det är inte så stimulerande att leva ett så begränsat liv. Vi missar många tillfällen som skulle kunna få oss att må bättre. I det här avsnittet kommer vi träna på att successivt återerövra livsutrymmet vilket skulle kunna liknas vid att gubben på bilden nedan vände sig om och gick tillbaka. De som förutom panikångestsyndrom lider av depression blir ofta botade även från depression genom denna "återerövring" av livsutrymmet.

Som du nu vet så får du en kortsiktig ökning av ångesten när du närmar dig det du är rädd för. Läs gärna avsnittet om interoceptiv exponering igen om du vill repetera varför det är så.



Mannen på bilden ovan har försökt att göra sig själv tryggare genom att undvika/fly från allt som gjort honom rädd. Det hade ju varit ett bra beteende om det verkligen varit farliga saker som han undvikit. Men om det som gjorde honom rädd i själva verket var ofarliga situationer och platser, så leder detta undvikande tyvärr bara till att han missar mycket i livet som skulle kunna få honom till att må bättre.

Att påverka känslor genom att ändra beteende

Genom att ifrågasätta negativa automatiska tankar kan vi oftast få oss att må bättre. Dock hjälper detta inte alltid.

	<p>De besvärande/negativa tankarna kan ibland kännas som envist surrande flugor. De försvinner inte hur mycket man än försöker ifrågasätta dem.</p> <p>Även om man egentligen förstår att de negativa tankarna har fel, så "känns" de ändå som om de har rätt. Att försöka ifrågasätta negativa automatiska tankar kan då vara en ganska tröstlös sysselsättning.</p>
--	---

Då kan det vara bättre att låta tankarna vara "i fred" och istället försöka bete sig tvärtemot den känsla man lider av. Kanske inte så lätt det heller, men det kan i alla fall vara bra att känna till att det brukar fungera. I KBT är detta en viktig del i både ångest och depressionsbehandling. Den deprimerade uppmuntras till att försöka aktivera sig istället för att dra sig tillbaka i inåtvända grubblerier. Den ångestfyllda uppmuntras till att våga möta det han är rädd för istället för att oroa sig. I det här avsnittet ska vi öva på just detta: att frivilligt utsätta oss för de situationer och platser som vi tidigare försökt undvika.

	<p>Här är en person som bestämt sig för att istället för att försöka undvika hundar, möta dem! Detta förändrade beteende kommer på sikt få rädslan för hundar att minska (detta är en snäll hund!).</p>	<p>Ibland kan det vara hjälpsamt att se negativa tankar och känslor som ballonger. Ballonger går att bära med sig, även om de förstås kan vara jobbiga. Speciellt när de drar åt ett annat håll än dit man vill!</p> <p>Om man upprepade gånger vågar utmana sina negativa tankar och känslor genom att bete sig tvärtemot är det som om luften går ur ballongarna.</p>
--	---	---

“Exponering in vivo”- att träna exponering i verkliga livet

I förra avsnittet tränade du på det som kallas interoceptiv exponering. Du exponerade dig för ångestframkallande kroppsliga symtom och förhoppningsvis skrämmer dig dessa symtom inte lika mycket längre. Nu är det dags att börja träna på exponering för situationer och platser som du tidigare undvikit eller uthärdat med stor ångest.

Det är svårt att säga exakt hur lång tid det kommer ta för dig att få din ångest att minska. Det är många faktorer som spelar roll bl.a. hur länge du haft dina besvär men framförallt hur mycket tid du nu väljer att ägna åt exponeringsträningen. Som med all nyinlärning så gäller att ju mer du tränar desto fortare kommer du märka resultat. Träning och tålamod är därför att rekommendera!

De flesta som tränar exponering börjar med inte alltför ångestväckande situationer. Ett riktmärke kan vara att börja med situationer/platser där du skattat ångesten runt 6. Du kan också välja att börja träna på det som ger dig mer ångest, men då rekommenderas du att dela upp målet i delmål. Om du t.ex. vill kunna åka tunnelbana till arbetet skulle delmålen kunna vara:

1. Gå ner på perongen och stå och titta på tunnelbanorna med min coach.
2. Gå ner på perongen i rusningstrafik tillsammans med min coach.
3. Gå ner på perongen i rusningstrafik ensam.
4. Åka en station då det inte är så mycket folk tillsammans med coach.
5. Åka en station då det inte är så mycket folk, då coachen möter upp på stationen efter.
6. Åka en station då det inte är så mycket folk då coachen inte möter upp.
7. Åka en station tillsammans med coachen i rusningstrafik etc...



Kom ihåg att du alltid kan dela upp ett mål i mindre delar. En lyckad exponering är en exponering där du är på väg mot ditt mål, oavsett storleken på ditt steg! Du väljer själv hur många delmål du behöver.

På så sätt kommer du alltid att lyckas.

Hur du kan lägga upp exponeringsträningen

För att du ska få bästa resultat så är det förstås bra att du tränar så mycket som möjligt. Träna helst varje dag eller åtminstone tre dagar i veckan.

Då du tränar så ska du vara kvar i den ångestframkallande situationen såpass länge att ångesten hinner sjunka. Om du lämnar situationen innan ångesten hunnit gå ner så vidmakthålls tyvärr bara din rädsla. Ibland kan det ta flera timmar innan ångesten minskar, men det kan förstås också gå fortare. Om ångesten inte sjunker trots att du är kvar en längre tid så är det troligt att du gör något säkerhetsbeteende. Se om du kan komma på vilket säkerhetsbeteende du använt och försök sedan göra om exponeringen (utan säkerhetsbeteende).

Det är bättre att göra längre exponeringar än flera korta. Om exponeringen går fort, t.ex. att åka hiss, rekommenderas du att upprepa den flera gånger så att du sammantaget får tillräckligt lång tid så att ångesten hinner gå ned ordentligt.

Eftersom vi alla har tendenser att komma på skäl till att vi inte har tid att göra saker som ger oss obehag så föreslås du lägga upp en plan. Annars finns som sagt risk för att övningarna inte blir av. Förslagsvis kan du planera exponeringar för en vecka i taget t.ex. då du träffar din behandlare. Planera då in vilken/vilka situationer du ska träna och när du ska göra träningen.

"Men jag inte tid med allt det här" kanske du tänker nu. Påminn dig då hur mycket tid och kraft det tagit dig att hantera dina besvär med panikångest. Om du nu lägger ner denna extra tid nu så gör du en investering för framtiden. En framtid utan panikångestsyndrom med allt det positiva som det skulle innebära!

Att lära in nya beteenden kan liknas vid att plantera nya plantor och rensa bort ogräs. Det räcker oftast inte med att stanna kvar i den ångestframkallande situationen en gång för att en avbetingning av rädsloreaktion ska ske. För att man ska få en nyinläring "på djupet" måste man upprepa exponeringarna om och om igen. Tålmodigt arbete (exponering) ger resultat!



Att bli vän med sina känslomässiga reaktioner...

är inte alltid så lätt. Ibland är ångestreaktionen så stark att det nästan inte går att tänka klart. Ett förhållningssätt som då kan vara hjälpsamt är att föreställa sig rädsloreaktionen som att den var ett litet barn man bär i sin famn. Att ha ett skrikande barn i famnen är en väldigt fysisk upplevelse. Barnet kanske sparkar i magen eller i bröstet, vilket kan kännas ungefär som när hjärtat bankar hårt under en ångestattack. Kanske griper ditt lilla barn dig hårt runt halsen på samma sätt som du kan känna då du har ångest. Barnet kanske skriker att den inte står ut och vill bort från hela situationen, ungefär på samma påträngande sätt som de ångestfyllda automatiska tankarna man har under en ångestattack.

Du bär ångestupplevelsen/barnet nära kroppen samtidigt som du försöker fokusera, så gott det går på det du håller på med.



Som förälder måste man ibland göra saker trots att ens lilla barn protesterar vilt. Även fast man älskar sitt barn så kan man inte alltid göra som det vill. Ibland måste man t.ex. handla. Då kan man bära med sig barnet i affären. Besvärligt- men det går. Först kanske barnet protesterar ännu mer, men efter ett tag lugnar barnet ner sig.

På samma sätt fungerar dina ångestreaktioner- de blir lugnade av att du bär dem nära dig med medkännande värme och acceptans.

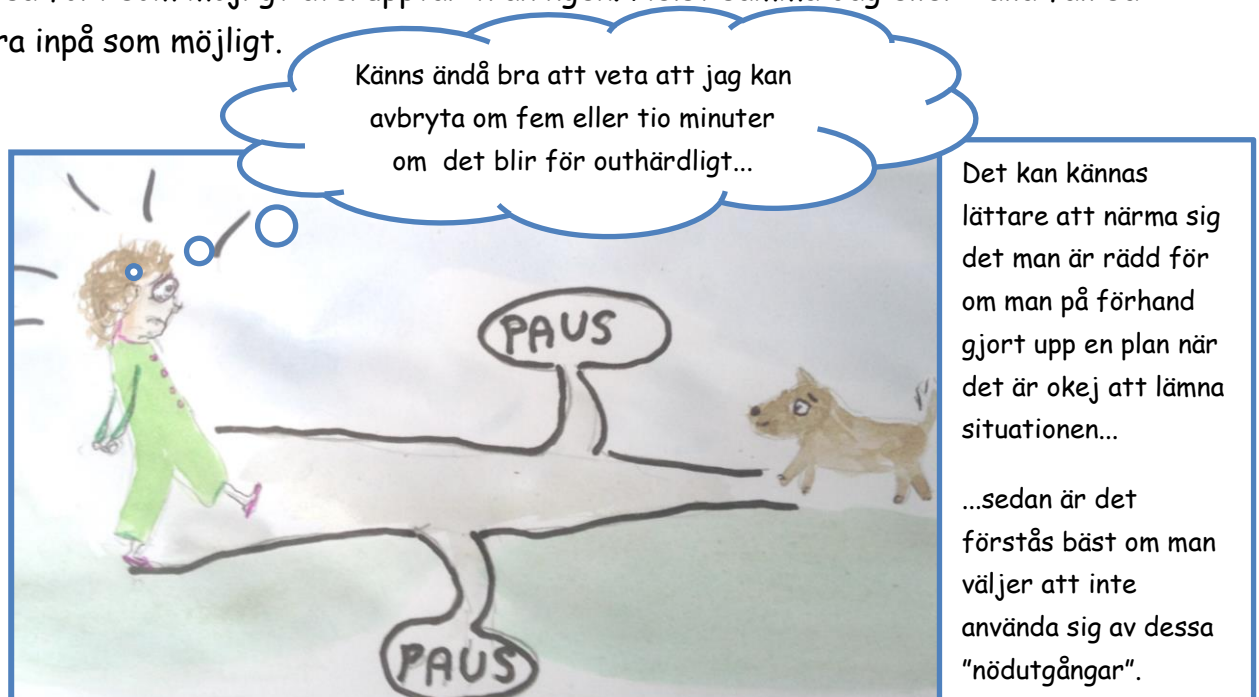
Om det blir alltför svårt...

I början ska det kännas obehagligt att närma dig/vara i det du valt att exponera dig för. Det är ett tecken på att du tränar på rätt saker.

Det kan dock hända under exponeringen att du känner att du absolut inte kan fortsätta. Om du känner så, se om du bara kan vara kvar några minuter till. Det är ju så önskvärt att ångesten åtminstone hinner gå ned något innan du lämnar situationen. Förhoppningsvis hinner den göra det om du bara väntar ett par minuter till. Tänk på luftmadrassbilden om den hjälper dig; flyt med ångestupplevelsen ... eller ta hjälp av mindfulness och bro-metaforen; bli det vittne som observerar hur ångesten kommer och går. Ge den tillåtelse att göra det.

Om du avbrutit en exponering så försök att gör om den så fort som möjligt, helst direkt efter. Bestämmer du dig för att istället dela upp exponeringen i lättare delmål så går det förstås också bra. När du avbrutit en exponering så kan detta vara ett bra tillfälle att ifrågasätta de skrämmande tankar du troligen hade. Antingen fyller du i ett PNT formulär eller - ännu bättre! - så har du nu fyllt i så många PNT formulär att du kan ifrågasätta tankarna direkt i huvudet.

Upplever du att det ger dig en större känsla av kontroll så kan det vara okej att i förväg bestämma en tidpunkt då du har möjlighet att avbryta exponeringen. Har du t.ex. bestämt dig för att exponera dig för att åka hiss så kan du i förväg planera att det är okej att sluta exponeringsträningen t.ex. efter fem eller tio minuter. Om du avbrutit en exponering på det sättet, så är det förstås bra om du så fort som möjligt återupptar träningen. Helst samma dag eller i alla fall så nära inpå som möjligt.



Nu ska du få fylla i formulär: HURRA!

Det kanske finns människor som tycker att det är roligt att fylla i formulär. Om du är en av dem är du bara att gratulera för då kommer du få roligt nu! Det troliga är dock att du är som de flesta av oss, vilket innebär att du gärna hoppar över den här delen. Att fundera över samt skriva ner tydliga problemformuleringar samt mål är dock viktigt för att behandlingen ska bli effektiv. Om du skulle hoppa över den här delen så är risken stor att du missar att träna på exponeringar som hade kunnat bota dig. Du behöver inte fylla i allt på en gång, du kan fylla i successivt allteftersom du kommer på nya saker att fylla i. Det kan ibland vara svårt att veta vad man ska skriva. Om du tycker att det underlättar så be en vän eller om du har en behandlare, att hjälpa dig.

Formulär 1: "MI- formulär som mäter agorafobiskt beteende".

Fyll i själv eller tillsammans med en vän eller behandlare. Här får du förslag på platser och situationer som är vanliga att människor med agorafobi undviker.

Formulär 2: "Ångest och undvikandeskattning".

Ta hjälp av MI-formuläret och fyll i de platser och situationer som du känner ångest i och/eller undviker. Vissa platser och situationer kanske du inte undviker trots att du känner ångest. Det troliga är att du använder dig av säkerhetsbeteenden när du befinner dig i dessa situationer eller på dessa platser.



De flesta av oss hoppar inte högt av glädje då vi får formulär att fylla i. Troligen inte du heller.

Fyll i formulären ändå!

Tänk vad bra det kommer att kännas när du klarat den här behandlingen - kanske kommer du då att må lika bra som personerna på bilden.

MI – formulär som mäter agorafobiskt beteende

Bedöm i vilken utsträckning du undviker följande platser eller situationer pga obehag eller ångest. Skatta graden av undvikande när du är i sällskap med en person som du litar på och när du är ensam. Ringa in den siffra, i bägge kolumnerna, som bäst beskriver hur du reagerar. Använd följande skala:

1: undviker aldrig 2: undviker sällan 3: undviker ungefär hälften av gångerna
4: undviker för det mesta 5: undviker alltid

Platser	I sällskap					Ensam				
1 Teatrar	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2 Stormmarknader	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3 Klassrum	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4 Varuhus	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5 Restauranger	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6 Museer	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7 Hissar	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8 Föreläsningssalar/stadium	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9 Parkeringsgarage	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10 Höga platser (hur höga?...m)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11 Instängda platser (t.ex. tunnlar)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12 Öppna platser										
a. Utomhus (t.ex. fält breda gator, torg)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
b. Inomhus (t.ex. stora rum, foajér)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Att åka										
13 Buss	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14 Tåg	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15 Tunnelbana	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16 Flygplan	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17 Båtar	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18 Köra eller åka bil										
a. Var som helst	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
b. På motoväg	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Situationer										
19 Stå i kö	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
20 Gå över broar	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
21 Fester eller sociala sammanhang	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
22 Gå på en trottoar	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
23 Stanna ensam hemma	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
24 Vara långt hemifrån	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
25 Annat	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Färdig? Bra!

Då har vi ett bra underlag att lägga upp exponeringsträningen på.

Välj nu ut en situation eller en plats som du vill börja träna på. Titta på MI samt "ångest och undvikande-skattning" för att se vad du skulle kunna träna på. Vad angav du som önskvärda mål i terapin? Kanske kan detta kan ge dig en ledtråd till vilken exponering du vill börja med.

Formulär 3: "Mitt exponeringsupplägg".

Skriv ner ditt målbeteende d.v.s. den situation eller plats som du vill träna exponering på. Dela eventuellt upp exponeringen i delmål. Desto svårare mål desto fler delmål bör du skapa. Det är bättre att ange delmål som du tror att du klarar av än att skriva upp mål som känns onåbara. Det kan vara lämpligt att börja träna på mål/delmål som du skattar ungefär 6 på i upplevd eller förväntad ångest.

Planera nu, själv eller tillsammans med din behandlare, vilka dagar och tider som du ska göra exponeringarna på. Kanske väljer ni att göra exponeringarna tillsammans till att börja med. Eller kanske vill du göra dem tillsammans med en vän i början. Det är okej. Efter att du tränat med din behandlare eller med din vän så bör du dock träna på egen hand.

Formulär 4: "Exponering"

Det här formuläret behöver du inte använda varje gång. Men använd det gärna i början då du tränar. Det kan även vara intressant att spara en del av dessa formulär så att du kan titta på dem senare. Du kommer troligen bli förvånad över hur mycket högre du skattade din ångestnivå i början av träningen mot vad du skattar den mot slutet. Detta kommer motivera dig till att exponera dig för fler situationer och platser.

Det tar på krafterna att närma sig sina rädslor. Glöm därför inte bort att du behöver beröm och uppmuntran för att orka. Inte minst från dig själv!

Ge gärna dig själv en belöning efter varje genomförd exponering.



Phu! Det här gjorde jag bra! Nu ska jag hem och klappa min älskade katt. Det är jag värd!

EXEMPEL

Mitt exponeringsupplägg

<p>Målbeteende Situation/plats som jag vill klara av. Hur högt har jag skattat ångesten? Om ångesten är högre än sex så är det bra att dela upp målet i delmål.</p>	<p>Gradvis närmande/delmål. Skatta förväntad ångest vid varje delmål. Skatta 0-10 0 = Ingen ångest alls 10= Maximal ångest</p> <p>Börja gärna träna på delmål där jag skattat sex i ångest.</p>	
<p><i>Köra bil på motorväg ensam lång sträcka och i rusnings-trafik.</i></p> <p>Ångest 10</p>	<p><i>Köra bil på motorväg vid lugn trafik då någon är med.</i></p>	<p>Ångest 6</p>
	<p><i>Köra bil på motorväg i lugn trafik ensam kort sträcka.</i></p>	
	<p><i>Köra bil på motorväg i rusnings- trafik med någon med</i></p>	
	<p><i>Köra bil på motorväg i rusningstrafik ensam kort sträcka</i></p>	
	<p><i>Ensam köra bil på motorväg i rusningstrafik lång sträcka.</i></p>	

Du väljer själv om du vill dela upp målet i delmål eller ej samt hur många delmålen sådanafall ska vara. Kanske vill du ha 2 delmål eller kanske vill du ha femti. Det går bra både ock. Huvudsaken är att du exponerar dig mot dina mål.

Mitt exponeringsupplägg

Målbeteende Situation/plats som du vill klara av. Om den förväntade ångesten är högre än sex så är det bra att dela upp målet i delmål.	Gradvis närmande/delmål. Skatta förväntad ångest vid varje delmål. Skatta 0-10 0 = Ingen ångest alls 10= Maximal ångest Börja gärna träna på delmål där ångesten skattas runt 6.	

Du väljer själv om du vill dela upp målet i delmål eller ej samt hur många delmålen isådanafall ska vara. Kanske vill du ha 2 delmål eller kanske vill du ha femti. Det går bra både ock. Huvudsaken är att du exponerar dig mot dina mål.

(0= ingen ångest 10= maximal ångest)

Dessa två kolumner fyller du i innan du gör exponeringen		Dessa två kolumner fyller du i när du har gjort exponeringen	
Vilken plats/situation ska jag träna på att exponera mig för?	Hur tror jag det kommer att gå? Förväntat ångest? Värsta farhågan och hur sannolik är den? (0-10)	Hur gick det? Hur mycket ångest kände jag?(0-10) Hände det jag befarade?	Vad har jag lärt mig? Hur kan jag tänka nästa gång jag ska göra detta?
<i>Jag ska testa att köra bil på motorväg vid lugn trafik då någon är med.</i>	<i>Ångest 6 Värsta farhågan är att jag kommer få en panikattack och tappa kontrollen. sannolikthet 6</i>	<i>Hade först mycket ångest, (skattar den 6), hjärtat bankade och jag kände mig yr, fick suddig syn och hade skrämmande tankar om att jag skulle tappa kontrollen. Ångesten var först stark men gick ned till cirka 4 efter cirka fem minuter. Efter ytterligare fem minuter var ångesten nog nere i 3. Jag tappade aldrig kontrollen (men det var en mycket obehaglig upplevelse ändå!)</i>	<i>Att även om det kändes som att jag skulle tappa kontrollen så gjorde jag inte det. Ångesten var först hög men gick sedan ner och kändes okej. Nästa gång kan jag tänka att jag inte behöver vara så rädd för att jag ska tappa kontrollen då jag känner ångest. Jag har tillräckligt med kontroll även om jag känner stark rädsla. Jag kan också tänka att ju mer jag övar/exponerar mig desto mindre rädd kommer jag att bli.</i>

Kopiera flera exemplar av detta formulär

Exponering

(0= ingen ångest 10= maximal ångest)

Dessa två kolumner fyller du i innan du gör exponeringen		Dessa två kolumner fyller du i när du har gjort exponeringen	
Vilken plats/situation ska jag träna på att exponera mig för?	Hur tror jag det kommer att gå? Förväntat ångest? Värsta farhågan och hur sannolik är den? (0-10)	Hur gick det? Hur mycket ångest kände jag?(0-10) Hände det jag befarade?	Vad har jag lärt mig? Hur kan jag tänka nästa gång jag ska göra detta?

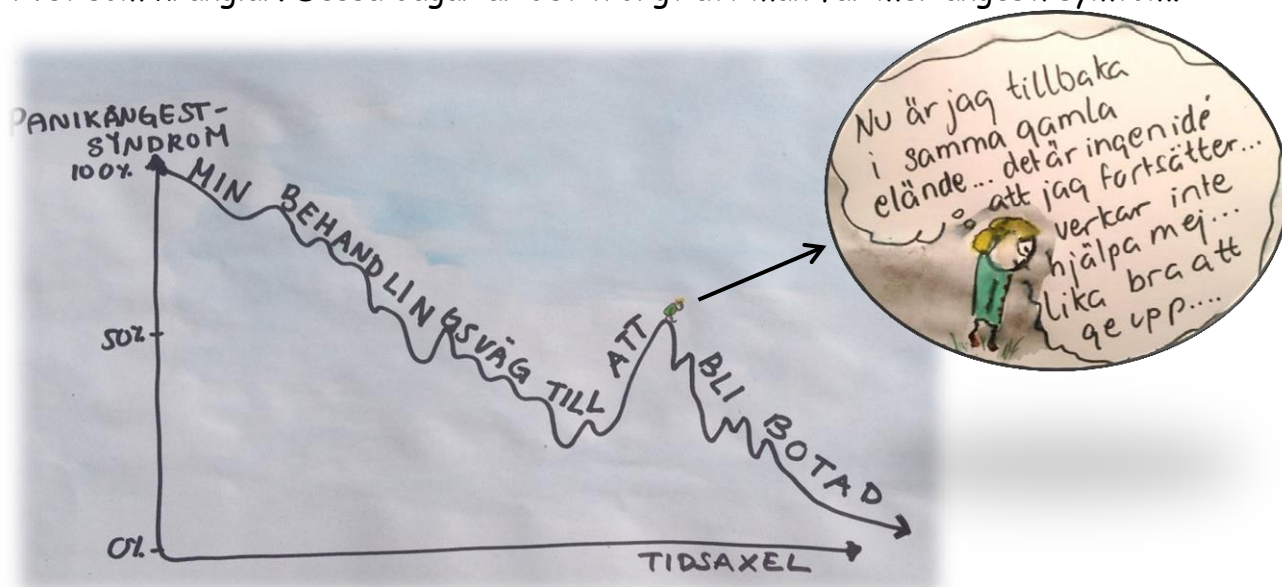
Kom ihåg att inte göra något speciellt (inga säkerhetsbeteenden) för att få ångesten att minska då du exponerar dig. Tillåt allt att kännas som det gör! Fortsätt att träna samma exponering tills ångesten gått ner till cirka hälften mot vad den var innan du började träna (alltså tills den ligger på cirka 2-3 i skattad ångest). Då kan du börja träna på nästa mål eller delmål.

Vi behöver alla belöningar och uppmuntran

När vi ska lära oss något nytt, speciellt om det är något som i början ger oss ökat obehag, så behöver vi belöningar och uppmuntran. Det allra bästa är om du kan ha en stöttande person vid din sida som uppmuntrar dig och som stöttar dig när det känns motigt. Om du går i behandling så kanske din behandlare har möjlighet att ringa dig emellanåt för att höra hur det går för dig.

Har du inte någon som kan stötta dig så kan du bestämma dig för att bli din egen bästa vän! Se till att ordna små belöningar som du ger dig själv alldeles efter att du tränat exponering. Unna dig något som får dig att må bra. Det är du värd!

Om det känns motigt, och du inte tycker dig ha någon framgång i dina exponeringar så påminn dig om att vägen till framgång inte går spikrakt för någon. Att minska ångest i exponeringsträning går inte heller i jämn takt, vissa dagar t.o.m. ökar ångesten och då kanske man tänker att man är tillbaka där man började. Men så är inte fallet. Sanningen är den att det går olika lätt olika dagar för att livsomständigheterna är olika, ibland kanske man inte mår så bra, man kan t.ex. ha en infektion i kroppen. Eller man kan känna ökad stress p.g.a. andra saker i livet som krånglar. Dessa dagar är det troligt att man får mer ångest/symtom.



Så anklaga inte dig själv för att exponeringarna känns svårare att göra vissa dagar och inte ger lika mycket ångestminskning. Det är helt normalt att det är så. Försök istället visa förståelse för dina svårigheter och ta hand om dig själv lite extra på besvärliga dagar.

Det viktiga är att du inte ger upp!

Att vara mindful i ångestfyllda situationer

Nu har du tränat både formell och informell mindfulness. Om du vill kan du nu pröva att träna formellt på egen hand utan ljudfiler. Kom ihåg att regelbunden träning ger resultat. Du kommer att få allt lättare att hitta "det mindfulla förhållningssättet" i vardagen.

Nedan följer några bokstavskombinationer som kan hjälpa dig att komma ihåg det mindfulla förhållningssättet. Du kan påminna dig om dessa då det känns som om dina känslor "översvämmar dig".

STOP

S Stop. Stanna upp. (Istället för att dras med i automatiska, känslostyrda reaktionsmönster som ofta handlar om att oro, undvikande, och kontroll)...

T Take a deep breath, vila med uppmärksamheten i några andetag och...

O Open up /observe. Öppna upp för det du känner i kroppen. Okeja det du känner i kroppen samt observera automatiska tankar samt handlingstendenser/ impulser.

P Proceed. Fortsätt, så gott det går, att fokusera på det du håller på med.

SOAL

S Stop. Stanna upp, genom att uppmärksamt vila i några andetag..

O Open up/observe. Öppna upp för och observera förnimmelserna i kroppen..

A Accept/ta emot. Acceptera att du har dessa automatiska upplevelser just nu

L Let it be/ låt det vara och fokusera/delta så gott det går där du är.

SOAS

S Stop. Stanna upp, genom att uppmärksamt vila i några andetag...

O Open up/observe. Öppna upp för och observera förnimmelserna i kroppen, automatiska tankar och handlingstendenser

A Accept/ta emot. Acceptera att du har dessa automatiska upplevelser just nu

S Släpp taget eller svara med ett medvetet valt beteende.

AVSNITT 5: VIDMAKTHÅLLANDE

Om man ägnat en stor del av sitt liv till att försöka undvika ångest så har man kanske inte riktigt haft tid att ta hand om sig själv på bästa sätt. I det här avsnittet kommer vi att gå igenom några saker som du kan göra för att ta hand om dig själv på ett bra sätt. Ett gott självomhändertagande minskar även din allmänna stressnivå och gör dig då mer motståndskraftig för att få panikångest.

Vi kommer även fundera lite kring vilka värderingar som vi vill ha som ledstjärnor på vår livsväg. Vi har ju nu lärt oss att vi inte behöver undvika alla de vägar/situationer/platser där vi kan möta ångest. Vilket sorts liv vill vi då leva?



Vi människor anser oss vara skapelsens krona eftersom vi har en sådan utvecklad hjärna. Människans hjärna har bl.a. förmåga till språk vilket gör att vi kan prata, både med andra men också inom oss själva. En del av oss är så upptagna av detta inre självprat att vi har svårt att vara "här och nu". Vi går då tyvärr miste om den glädje och vila livet skulle ha gett oss i stunder då livet trots allt är bra.

Regelbunden träning av mindfulness kan hjälpa oss, både till att hantera våra stunder, men också till större förmåga att känna vila och glädje i bra stunder.

Hur är det med din allmänna stressnivå?

Många som lider av panikångestsyndrom har en kronisk stresskänsla i kroppen. Som vi tidigare gått igenom så kan denna stress vara en bidragande orsak till att man lättare får panikångestattacker, det behövs ju inte så mycket ytterligare stresspåslag för att kroppen ska utveckla en ångestattack.

Nu när du har kommit så här långt i programmet så har du förhoppningsvis kunnat minska den stress som handlar om rädsla för att få panikångest. Men hur är det med den övriga stressen i livet? Tar du hand om dig själv tillräckligt väl? Har du t.ex. bra sömnvanor, äter du bra och rör du på dig tillräckligt?

Du kanske tänker att; Ånej! Inte ytterligare krav, jag har nog med krav i mitt liv som det är. Men vilka krav är det du har? Om du ger dig tid att stanna upp och ta reda på detta så kanske du kan ta bort eller åtminstone minska en del krav som skapar onödig stress.



Vissa av oss kan känna det som att vi är jagade av ett kravmonster.

Monstret flåsar oss i nacken och känns så hotfullt att vi inte vågar stanna.

Vi fortsätter därför göra som det säger trots att vi egentligen inte orkar.

Istället för att låta sig jagas av kravmonstret så kan det vara värt att stanna upp och ifrågasätta det.



Att ifrågasätta onödiga krav som skapar stress

En del av de krav vi har på oss själva kan liknas vid livsregler, det är som förhållningsorder som vi ger åt oss själva. Ofta handlar livsreglerna om att vi i grunden inte vågar lita på att vi är bra nog eller att tillvaron är tillräckligt trygg. Vi tror att vi måste följa våra livsregler för att duga eller för att hantera en otrygg och/eller opålitlig omvärld. Även om livsregler tidigare hjälpt oss att hantera en bristfyllt tillvaro så är det dock inte säkert att de behövs nu. Ofta är det t.o.m. så att flera av våra livsregler bara gör livet kämpigare för oss.

Våra livsregler kan ha varit funktionella då vi skaffade dem. Det kan dock bli onödigt kämpigt för oss om vi fortsätter att följa besvärliga livsregler trots att vi inte längre behöver.



Det finns en lek som går ut på att man först ska gå över flaskor utan att få dem att ramla. Därefter ska man göra om detta med en bindel för ögonen. Lekledaren har nu tagit bort flaskorna, men det vet man inte eftersom man ju inte ser längre. Man fortsätter därför att gå på samma sätt som man gjorde då flaskorna fanns. Detta brukar de som tittar på tycka ser lustigt ut. Själv har man svårt att se det lustiga i leken. Man har fullt upp med att försöka gå så att man inte välter några flaskor! Ända tills bindeln tas bort...

Den här leken påminner lite om det som det här avsnittet handlar om. Vi fortsätter ofta att bete oss utifrån inlärd mönster och livsregler trots att vi inte längre behöver. Det kan därför vara värt att "ta bort bindeln" och undersöka om vi verkligen behöver följa livsreglerna nu. Vi kan därigenom få möjlighet att skapa nya mer hjälpande sätt att ta oss fram på livets väg.

På nästa sida ges exempel på några livsregler som kan skapa onödig stress. Om du inte känner igen dig i dessa så kanske du har andra livsregler som kan vara värda att ifrågasätta.

Exempel på livsregler och förslag på alternativ:

Livsregel: Jag får inte känna eller visa ångest. Om jag känner eller visar ångest så är det ett tecken på att jag är en svag, oduglig människa och att något farligt håller på att hända. Jag måste därför alltid försöka kontrollera så att jag inte får ångest.

Alternativ. Ångest är en känsla som alla människor har och som har en viktig funktion att fylla. Jag accepterar därför att jag har ångest ibland, och även att jag ibland kan känna mig orolig och ångestfylld utan att riktigt förstå varför. Jag behöver inte alltid försöka tänka ut och grubbla över varför jag känner ångest. Att känna, och visa, ångest och sårbarhet är ett tecken på att jag är mänsklig. Jag accepterar mig själv som jag är, med både sårbarhet och styrkor. Innerst inne är alla människor lika sårbara.

Alternativt beteende att träna på: Utsätta mig för situationer och platser där jag känner ångest och då även våga visa vad jag känner. När jag känner ångest/oroskänsla kan jag försöka acceptera känslan och fokusera så gott det går på det jag håller på med. Detta kommer lära mig att ångest är en ofarlig och hanterbar känsla som går över av sig själv när jag låter tiden gå.

Livsregel: Jag måste alltid ha så mycket kontroll som möjligt över hela livet. Om jag slutar att försöka ha full kontroll så kommer något farligt att hända.

Alternativ: Att leva innebär att stå ut med att det är mycket som vi inte har kontroll över. Jag kan t.ex. inte veta allt som kommer att hända i framtiden eller vad andra människor egentligen tycker om mig. Om jag försöker kontrollera sådant som jag egentligen inte kan kontrollera så kommer detta troligen bara göra att jag känner mig ännu mer sårbar och rädd.

Alternativt beteende: Beroende på vad det är jag idag försöker kontrollera, prova att minska kontrollen. Om jag t.ex. alltid känner behov av att det ska vara perfekt städat hemma eftersom någon kan komma på besök, så kan jag prova att ha lite stökigt. Om jag känner att jag alltid måste kontrollera att min partner tycker om mig genom att be om försäkringar (älskar du mig? Är det säkert??) så kan jag prova att sluta be om försäkringar. Om jag försöker kontrollera framtiden genom att oroa mig eller söka svar via astrologi eller s.k. medium så kan jag prova att sluta med detta och försöka stå ut med ovisshet.

Livsregel: Jag måste alltid prioritera andras behov. Om jag prioriterar mina egna behov så är jag en egoistisk människa och riskerar att bli illa omtyckt.

Alternativ: Om jag inte tar hand om mina egna behov kan jag i förlängningen inte heller ta hand om andras behov. Det är som på flygplan där man av flygvärdarna instrueras om att först sätta syrgasmasken på sig själv och därefter på sina barn. Att ta hand om egna behov gynnar i förlängningen alla. Om någon tycker illa om mig för att jag gör detta så är det tråkigt men jag kan stå ut med det.

Alternativt beteende att träna på: Tillgodose mina behov. Säga nej till människor som ber mig om saker som jag inte orkar eller har tid med. Säga nej utan att skylla på något utan bara säga nej. Då kommer jag troligen få mer energi till de människor samt de saker som jag verkligen bryr mig om. I förlängningen leder detta troligen också till ökad respekt, både av andra och av mig själv. Detta leder också till mindre risk att bli utnyttjad.

Livsregel: Jag måste vara omtyckt av alla. Om någon eller några inte tycker om mig så innebär det att jag inte är bra nog. Jag kan bli utfrysst och ensam.

Alternativ: Det är trevligt att vara omtyckt och kan kännas obehagligt att vara illa omtyckt men det är en upplevelse som alla människor delar. Ingen människa är omtyckt av alla inte ens Jesus, Siddharta/Buddha eller Muhammed var omtyckta av alla. Det som är viktigt är att man inte sviker sig själv och sina värderingar. Om jag försöker leva utifrån mina värderingar så gott det går så är det inte troligt att jag blir helt utfrysst och ensam.

Alternativt beteende att träna på: Stå ut med att inte vara omtyckt av vissa ibland. Acceptera att detta är en del utav att vara en människa. Inte offra mina värderingar och ideal bara för att jag riskerar att bli illa omtyckt utan fortsätta leva, så gott det går, efter dessa.

Exempel på livsregel: "jag får inte göra mig sårbar"



På nästa sida kan du själv fylla i vilka krav du idag ställer på dig själv och som kan vara värda att ifrågasätta.

Det räcker inte med att enbart ifrågasätta livsregler. Det är genom att ändra beteende som de alternativa livsreglerna blir trovärdiga "på djupet".

Formulär för ifrågasättande av livsregler

EXEMPEL

Livsregel	Vad jag tror kan hända om jag inte följer denna livsregel	Alternativ	Vilka beteenden kan jag göra för träna in alternativet. Varför är det bra om jag tränar in detta nya beteende?
<p><i>Jag måste alltid vara omtyckt av andra. Om jag tycker annorlunda än någon annan så ska jag inte säga det.</i></p>	<p><i>Om jag skulle säga att jag tycker annorlunda kanske de inte tycker om mig.</i></p> <p><i>Jag skulle inte klara av att inte vara omtyckt. Jag kan bli ensam och utanför gemenskapen.</i></p>	<p><i>Det är helt okej att ha olika åsikter även om man är vänner, det gör bara vänskapen mer intressant.</i></p> <p><i>Om andra, mot förmodan, skulle ogilla mig pga att jag är av annan åsikt så var det i alla fall inte mig de tyckte om från början utan endast en roll jag spelade.</i></p> <p><i>De visste ju inte vem jag var innerst inne.</i></p> <p><i>Om jag inte vågar visa vem jag är så kommer jag hela tiden vara rädd för att "bli avslöjad" vem jag innerst inne är/vad jag innerst inne tycker.</i></p>	<p><i>När jag tycker annorlunda än den jag umgås med så ska jag pröva att våga säga det.</i></p> <p><i>Om jag vågar stå för mina åsikter även då de är annorlunda än andras så blir det lättare för andra att veta vem jag är. Det gör att jag har större möjlighet att få vänner som tycker om och respekterar mig för den jag är. Om mitt nya beteende leder till att jag förlorar någon vän så kan även det lära mig något. Jag kan lära mig att inte svika mig själv och det jag står för. Detta kommer troligen att ge mig bättre självkänsla.</i></p>

Formulär för ifrågasättande av livsregler Kopiera flera exemplar av detta formulär

Livsregel	Vad jag tror kan hända om jag inte följer denna livsregel	Alternativ	Vilka beteenden kan jag göra för träna in alternativet. Varför är det bra om jag tränar in detta nya beteende.

Vilka värderingar vill jag leva efter?

Om man en längre tid varit upptagen med att försöka leva upp till stressfyllda krav man har haft på sig själv, t.ex. att man inte får känna ångest så kan man ha glömt bort vilken sorts liv man egentligen skulle vilja leva.

Inom en del av KBT som kallas ACT (acceptance and commitment therapy) har man fokuserat på just detta genom att ta fram ett hjälpmedel som kallas för "livskompassen". Livskompassen består av några områden som de flesta människor brukar tycka är viktiga i livet. Dessa är relationer, arbete/utbildning, fritid samt hälsa. Varje område är därefter ytterligare indelat i olika delar.

På nästa sida ställs frågor om dessa områden som du kan fundera över. Försök att svara med värderingar och inte vilka faktiska mål som du vill uppnå.

Skillnaden mellan faktiska mål och värderingar är att värderingar mer pekar i en riktning, du kan s.a.s. aldrig vara framme "vara i mål" när det gäller värderingar.

Värderingar kan ses som ledstjärnor, du kan följa dem så gott det går i livets olika skeden. Du kan aldrig misslyckas med att försöka leva i värderad riktning, du kan hamna ur kurs men då kan du alltid söka dig tillbaka till rätt riktning.

För att illustrera skillnaden så kan man säga att en värdering skulle kunna vara att "jag vill försöka vara en person som andra kan lita på" medans ett konkret mål kan vara "jag vill ha nära vänner". I det här exemplet så kan vi se att målet kan bli en konsekvens av att man försökt följa sina värderingar.



Vi har alla våra kravmonster. Vi behöver t.ex. arbeta trots att vi inte alltid har lust, gå till tandläkaren etc.

Förhoppningsvis är ditt monster dock lite mindre och mer hanterbart nu då du har synliggjort och ifrågasatt "honom".

Nu kanske du t.o.m. kan stanna upp lite och fundera på vart ni ska gå.

Vilka värderingar vill du ska ange riktningen till det liv du vill leva?

Livskompassen

Våra värderingar ändrar sig under livets gång allteftersom vi skaffar nya erfarenheter och det är som det ska. Det viktiga när du fyller i livskompassen är att de är dina egna värderingar som du har just nu. Det är lätt hänt att man spontant skriver ner hur man tror att man borde tycka. Meningen med livskompassen är dock att de värden man anger som viktiga att följa ska komma inifrån dig själv. De ska kännas meningsfulla och riktiga för dig.

Alla områden är förstas inte lika viktiga för dig. Efter att du fyllt i dina värderingar är det därför bra om du funderar över hur viktigt respektive område är för dig. Använd skalan 0-10 där 0 står för inte viktigt alls och 10 står för så viktigt som någonting kan vara. För att synliggöra hur pass väl du lever utifrån din livskompass idag kan du därefter även skatta hur mycket du lever utifrån dina värderingar i respektive område. Här står 0 för att du inte alls lever i enlighet med dina värderingar och 10 att du lever maximalt utifrån dina värderingar.

Om du t.ex. skattat fysisk hälsa som 8 i viktighet men endast skattat 2 på hur pass mycket du lever utifrån dina värderingar här, så kan detta bli ett tips om något du troligen skulle må bra av att prioritera lite bättre.

Att skatta viktighet kan också vara bra eftersom det synliggör vilket område vi skulle må bra av att prioritera när det blir konflikter mellan olika områden. Vi kanske t.ex. har skattat relationen till våra barn som viktigare än arbetet. När "kompassnålarna" pekar i olika riktningar kan detta kanske ge oss lite vägledning i vilken av nålarna vi väljer att prioritera.

Att ha en livskompass att orientera sig efter kan ge en känsla av inre kontroll och att man lever ett meningsfullt liv. Även i tider då tillvaron ter sig mörk och snårig.



Livskompassen kan fungera som en ledstjärna. Den kan göra det lättare att se vilken väg man ska gå när man gått vilse eller då det finns många vägar att välja emellan.

Frågor Livskompassen

Om du var precis sådan som du skulle vilja vara..

1. hur skulle du då vara i relation till din ursprungsfamilj (syskon, föräldrar och övriga släktingar)?

.....
.....

Hur mycket lever du utifrån dessa värderingar? (skatta 0-10)

Hur viktigt är det här området för dig? (skatta 0-10)

2. hur skulle du vara i relation till barn? Detta gäller både egna barn eller andras.

.....
.....

Hur mycket lever du utifrån dessa värderingar? (skatta 0-10)

Hur viktigt är det här området för dig? (skatta 0-10)

3. hur skulle du vara i en intim relation/ i en parrelation?

.....
.....

Hur mycket lever du utifrån dessa värderingar? (skatta 0-10)

Hur viktigt är det här området för dig? (skatta 0-10)

4. hur skulle du vara med vänner?

.....
.....

Hur mycket lever du utifrån dessa värderingar? (skatta 0-10)

Hur viktigt är det här området för dig? (skatta 0-10)

5. Vilken typ av arbete skulle du vilja ha? Vad skulle du vilja göra på ditt arbete?
Hur skulle du vara mot dina arbetskamrater?

.....
.....

Hur mycket lever du utifrån dessa värderingar? (skatta 0-10)

Hur viktigt är det här området för dig? (skatta 0-10)

6. Vilka områden skulle du utveckla dig/utbilda dig inom?

.....

Hur mycket lever du utifrån dessa värderingar? (skatta 0-10)

Hur viktigt är det här området för dig? (skatta 0-10)

7. Vilka intressen skulle du ägna dig åt på din fritid?

.....

Hur mycket lever du utifrån dessa värderingar? (skatta 0-10)

Hur viktigt är det här området för dig? (skatta 0-10)

8. Hur skulle du leva utifrån din andlighet? Andlighet kan här handla om religiositet men kan även handla om att leva i harmoni med djur och natur, med sina medmänniskor och med sig själv. Du definierar själv vad andlighet är här.

.....

Hur mycket lever du utifrån dessa värderingar? (skatta 0-10)

Hur viktigt är det här området för dig? (skatta 0-10)

9. Hur skulle du vara som samhällsmedborgare? Vad tycker du är viktigt i samhället? Det kan t.ex. röra sig om politiskt engagemang eller om att vara verksam i en organisation. Det kan även vara att t.ex. leva utifrån miljöhänsyn.

.....

Hur mycket lever du utifrån dessa värderingar inom det här området?

Hur viktigt är det här området för dig?

10. Hur skulle du ta hand om din fysiska hälsa? Detta gäller motion, mat, sömn, rökning, alkohol, balansen mellan vila och aktivitet

.....

Hur mycket lever du utifrån dessa värderingar inom det här området?

Hur viktigt är det här området för dig?

Förslag på värderingar

Ibland kan det vara svårt att komma på vilka värderingar som man egentligen har. Det kan vara hjälpsamt att då ta del av de värderingar som andra har, inte för att de är "de rätta värderingarna" utan för att vi ofta inte skiljer oss så mycket från andra människor när det t.ex. gäller värderingar.

Nedan är några förslag på värderingar som är vanliga att ha. Om du vill kan du gradera de olika värderingarna utifrån hur viktiga de är för dig: Inte alls viktigt (I) ganska viktigt (G) mycket viktigt (M). Skriv gärna till egna värderingar.

Acceptans/självacceptans: att acceptera de aspekter av mig själv, andra och livet som är svåra att förändra. Att acceptera att ingen människa är fullkomlig och att det är mänskligt att göra misstag av och till.

Äventyr: att vara äventyrlig: att söka nya och stimulerande upplevelser.

Självhävdelse: Att respektfullt stå upp för mina rättigheter och se till att jag får det som jag behöver och har rätt till.

Autensitet: att försöka vara autentisk, genuin och äkta: att vara sann mot mig själv.

Omhändertagande/självomhändertagande: att ta hand om mig själv, andra och min omvärld etc.

Medkänsla/självmedkänsla: att vara vänlig mot mig själv och andra speciellt i svåra stunder.

Delaktighet/Närvaro: att engagera mig i det jag gör och att vara närvarande och delaktig då jag är tillsammans med andra.

Generositet: att bidra, ge, hjälpa till och dela med mig.

Mod: att vara modig, att göra vad jag har bestämt mig för att göra och vara uthållig även då jag känner rädsla eller möter svårigheter.

Kreativitet: att vara kreativ och uppfinningsrik.

Nyfikenhet: att vara nyfiken "öppen-sinnad", intresserad, undersöka och upptäcka.

Uppmuntrande: att uppmuntra och belöna beteenden som jag värdesätter hos mig själv och andra.

Lustfylld spänning ("excitement"): att söka upp, skapa och engagera mig i aktiviteter som känns spännande, intressanta och stimulerande.

Rättvisa: att vara rättvis mot mig själv och andra. Att stå upp för både min egen och andras rätt och försvara den då det uppdragas orättvisor.

Fysiskt och psykiskt omhändertagande: att behålla eller förbättra min fysiska eller psykiska hälsa.

Flexibilitet: att anpassa mig på ett funktionellt sätt då omständigheterna förändras.

Frihet och oberoende: att själv välja hur jag vill leva och hjälpa andra att göra likadant.

Vänlighet: att vara vänlig, hjälpsam, samarbetsvillig och tillmötesgående mot andra.

Förlåtande/självförlåtande: att vara förlåtande mot mig själv och andra.

Humor: att söka upp, skapa samt engagera mig i aktiviteter som är roliga, att bjuda på mig själv på ett sätt som kan få andra människor att skratta och må bra.

Tacksamhet: att visa och känna tacksamhet och uppskattning mot andra och livet.

Ärlighet: att vara ärlig, pålitlig och seriös inför mig själv och andra.

Flitig: att vara flitig, arbetsam och dedikerad de uppgifter jag satt mig att göra.

Intim: att vara öppen för emotionell och fysisk kontakt med andra människor.

Kärlek: att visa och bete mig kärleksfullt mot mig själv och andra

Ordning: att vara ordentlig och organiserad.

Hängiven och tålmodig: att fortsätta med det jag föresatt mig att göra även om jag möter motstånd och svårigheter på vägen.

Respekt/självrespekt: att behandla mig själv och andra med respekt.

Ansvar: att vara tillräknelig och ta ansvar för mina handlingar.

Säkerhet och skydd: att säkra och skydda min egen och andras säkerhet.

Sensualitet och njutning: att skapa och njuta av behagliga och sensuella upplevelser.

Skicklighet: att kontinuerligt praktisera och försöka förbättra min skicklighet inom olika områden.

Hjälpsamhet: att vara hjälpsam, uppmuntrande och tillgänglig mot andra och mig själv.

Annat: _____

Beteendeförändringar som stärker motståndskraften mot stress

Det finns ett starkt samband mellan ett gott fysiskt självomhändertagande och psykisk stabilitet/välmående. Därför kan det vara bra att se över hur du tar hand om dig själv. Äter du bra och regelbundet? Har du bra sömnvanor? Rör du på dig regelbundet? Unnar du dig att göra trevliga saker?

Det är t.ex. vanligt att en människa som mår dåligt småäter snabba kolhydrater som kakor, glass och godis. Detta kan förstås kännas tröstande och ge energi för stunden men gör tyvärr bara att man på sikt mår ännu sämre. Blodsockret blir instabilt av snabba kolhydrater och oregelbundna måltider. I forskning har man sett ett samband mellan ett instabilt (kraftigt svängande) blodsocker och ångest/oro/depression. Om du för närvarande småäter snabba kolhydrater så skulle du kunna pröva att äta mer regelbundet samt äta mat som innehåller mer långsamma kolhydrater. Det är bra att äta frukost, lunch och middag och några mellanmål. Som du säkert vet så kan även en för hög konsumtion av kaffe bidra till en stresskänsla i kroppen. Dricker du mer än tre koppar om dagen så skulle du kunna pröva att minska på kaffedrickandet.

Det är också vanligt att stressade människor inte rör på sig tillräckligt. Dels kanske man inte tycker sig ha tid till detta och dels så orkar man inte. Ett klart samband finns dock mellan regelbunden motion och psykisk stabilitet och välmående. Motion rensar kroppen från stresshormoner. Om du inte har rört på dig så mycket under en längre tid så skulle du kunna pröva att t.ex. ta en halvtimmes promenad varje dag eller pröva någon annan typ av motion. Det viktiga är att du kommer igång, börja i den takt som känns okej.



På nästa sida får du lite tips om hur du kan skapa bättre sömnvanor.

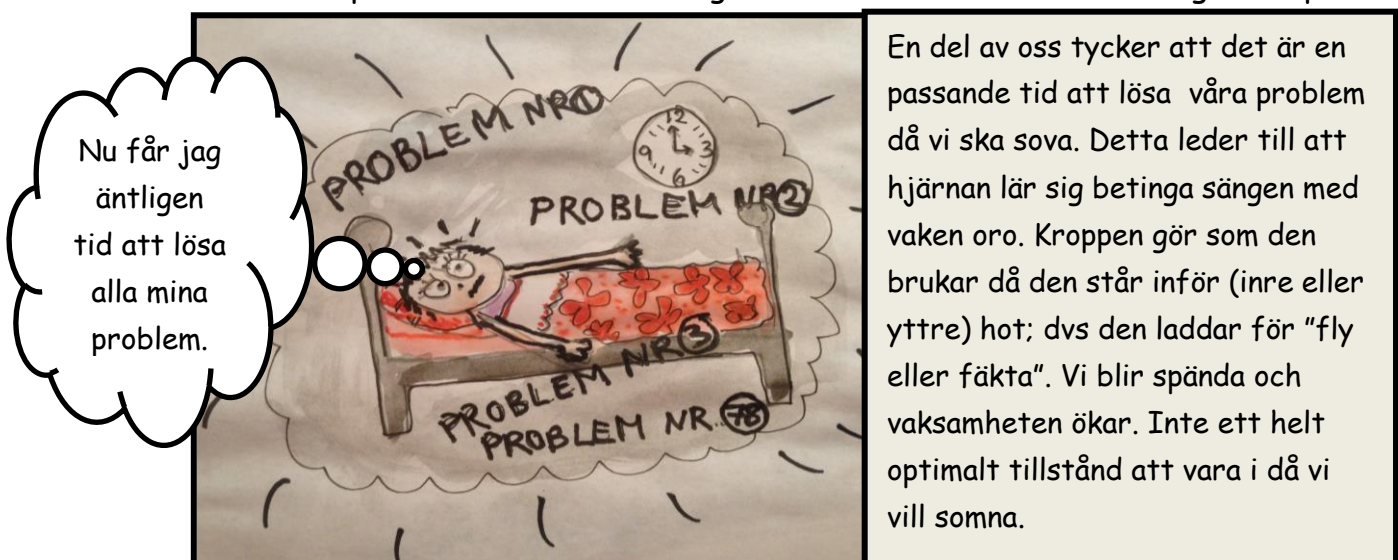
Att "bädda" för god sömn

Många människor oroar sig över att de inte sover tillräckligt. Kroppen har dock förmåga att ge oss den sömn som vi behöver. På nästa sida får du tips på hur du kan "bädda för god sömn" istället för att oroa dig över den. Först lite fakta.

- Det är helt normalt att vakna flera gånger per natt. Alla gör det. Forskare tror att dessa uppvaknanden kan ha fyllt en funktion för vår överlevnad, vi kanske lärt oss att göra korta uppvaknanden för att försäkra oss om att vi är i trygghet (då vi inte bodde i låsta hus som de flesta av oss gör nu).
- Även om larmrapporterna säger att vi behöver åtta timmars sömn per natt så är det inte så. Sömnbehovet är individuellt och varierar mellan 6-9 timmar.
- Det är vanligt att vi tror att vi sovit kortare tid, samt vaknat upp fler gånger, än vi gjort. Särskilt om vi är oroliga att inte ha sovit tillräckligt.
- Även om du har sovit dåligt en natt, t.o.m. kanske inte kunnat somna alls, så fungerar du tillräckligt väl dagen därpå. Du kanske vill ta det lite lugnare dagen efter en sömlös natt, det är okej, men försök att i stort sätt leva som vanligt. Om du överlåter åt kroppen att ta hand om sömnen så kommer den troligen att ge dig en god natts sömn följande natt.
- Eftersom vi ofta fått höra hur avgörande sömnen är för vårt fungerande så börjar många av oss tro att det är vår dåliga sömn som är orsaken till att vi kan ha svårt att koncentrera oss eller till att vi ser trötta ut. I själva verket ser man inte detta klara samband. I en forskningsstudie skulle deltagarna ange vilka bilder på dem själva som var tagna efter en s.k. dålig natts sömn. Eftersom deltagarna trodde att de skulle synas på utseendet valde de de bilder där de såg som allra mest trötta ut. Det visade sig att dessa bilder inte alls hängde ihop med de nätter de sovit dåligt. Utseenden påverkades inte nämnvärt efter en dålig natts sömn.

Lite tips om hur du kan hjälpa hjärnan att se till att du somnar

- Det är lättare för hjärnan att veta när den ska sova om du har regelbundna vanor. Om du har möjlighet så kan du därför försöka att ha någorlunda samma tid då du går och lägger dig och då du går upp.
- För att hjärnan verkligen ska förstå att det är dags att somna så kan du låta sängen bli en betingad plats för sömn. Detta gör du genom att försöka använda sängen till i huvudsak sömn. Undvik därför att titta på TV eller göra andra aktiviteter (förutom sex) i sängen.
- De flesta blir pigga av kaffe, cocacola, socker och cigaretter. Prova att undvika detta nära läggdags. Kaffe har cirka sex timmars halveringstid. Prova att undvika kaffe efter fyra på eftermiddagen.
- Även om alkohol kan göra det lättare att somna så gör alkohol dock att du får sämre kvalitet på sömnen samt att du lättare vaknar på efternatten. Undvik därför alkohol som insomningsmedel.
- Om du använder tiden efter läggdags till att lösa dina problem så kommer din hjärna och kropp inte vilja somna. De kommer se till att hålla sig vaken så att de kan hjälpa dig med allt det som du upplever som hotfullt. Om du har svårt att släppa oron så kan du prova att skriva upp dina oroande tankar på ett block bredvid sängen. Lämna dem sedan där till dagen därpå.



- Försök att undvika titta på klockan på natten. Det stressar dig bara.

- Motion underlättar god sömn. Gärna eftermiddagsmotion. Undvik helst alltför pulshöjande aktiviteter alldeles innan sänggående. Varva istället ner lite innan du ska lägga dig. Kanske genom att ta ett bad eller en kopp kvällste. Fasta rutiner innan sänggående underlättar för hjärnan att förstå att det är sovdags.
- Lite mat i magen gör det lättare att somna för en del. Ingen bastant måltid men något litet så att du inte är hungrig då du ska somna.
- Att ligga vaken i sängen länge gör att sängen förknippas med vakenhet. Om du har svårt att somna för natten eller vaknat upp och har svårt att somna om så gå upp istället. Stanna uppe cirka 20 minuter och gör en lugn aktivitet. Inget alltför spännande dock, det vill hjärnan inte somna ifrån.
- Det har också visat sig lättare för oss att sova om vi ser till att komma ut lite då det är dagsljus. Gå gärna ut en sväng mitt på dagen då det är dagsljus om du har möjlighet.
- Även om du kan återhämta sömnbehovet genom att ta en tupplur på dagen så är det inget att rekommendera. I alla fall inte efter klockan 12. Det är lättare för kroppen att somna om den är ordentligt trött.
- Ha helst mörkt, tyst och ganska svalt i ditt sovrum. En optimal temperatur för sömn har visat sig ligga på runt 18 grader eller strax under.



- Bra! Nu har du gjort ditt och bäddat för god sömn. Nu kan du bara släppa taget och låta resten få sköta sig själv.

Vidmakthållande

När du tränat på allt det du lärt dig i detta program så har du stora möjligheter att bli botad från panikångestsyndrom. Det är dock viktigt att komma ihåg vissa grundläggande förhållningssätt för att dina framgångar ska vidmakthållas:

- Att bli botad från panikångestsyndrom innebär inte att aldrig mer få panikångest. Det är inte ovanligt att man får panikattacker även efter man genomgått denna typ av program. I synnerhet precis efter avslutad behandling. Panikattacker kommer dock vara avgränsade och inte fulltaliga när du inte längre tolkar dem som katastrofala. Precis som Clarks panikångestcirkel visar så är det vår tolkning av de kroppsliga symtomen som leder till en fullbordad panikattack och till panikångestsyndrom.
- Vissa kan få panikångestattack på natten någon tid efter det att man avslutat behandlingen. Det kan tyckas skrämmande och märkligt eftersom man ju inte är medveten om att man katastroftolkat något kroppsligt symptom då. Som du nu vet så kan dock kroppen reagera utan att vi först medvetet tolkat något som farligt. Även när vi sover kan t.ex. hörseln uppfatta ett ljud som kroppen reagerar på. Det bästa du kan göra om du skulle råka ut för en panikångestattack på natten är att acceptera att detta inte är helt ovanligt i tillfriskningsfasen.
- För att dina nya insikter och färdigheter verkligen ska bli inlärd på djupet krävs att du fortsätter träna på exponering, både interoceptiv och exponering in vivo. Sök upp platser att träna på och se till att träna med jämna mellanrum. Du behöver förstås inte träna lika intensivt som du gjort under den här behandlingen men det är viktigt att du fortsätter att träna exponering utan säkerhetsbeteenden. Det är lite som att skapa nya stigar i skogen, man behöver gå på dem regelbundet för att de inte ska växa igen.
- Kom ihåg att det är dina skrämmande tolkningar av kroppsliga symptom som tidigare gett dig panikångestsyndrom. Ju mer du tränar dig på att ifrågasätta katastroftankar samt exponera dig för tidigare skrämmande kroppsliga sensationer och platser som du varit rädd för, desto mer kommer du lära dig att inte katastroftolka.
- När du tålmodigt tränat utifrån ovanstående förhållningssätt så kommer panikattacker att bli alltmer sällsynta. Tillslut väldigt sällsynta.