KBT-program vid paniksyndrom

# Introduktion

Välkommen till programmet för paniksyndrom! Det här programmet riktar sig till dig som har besvär med återkommande panikattacker. När besvären är tillräckligt omfattande heter diagnosen paniksyndrom. Paniksyndrom kännetecknas av upprepade intensiva attacker av obehag och kroppsliga ångestsymtom, oro för att drabbas av fler attacker och ofta även undvikande av aktiviteter och situationer som man är rädd ska trigga ångesten.

### Behandlingsmetod

Behandlingen bygger på KBT (kognitiv beteendeterapi), vilket är den behandling som rekommenderas av Socialstyrelsen i första hand vid paniksyndrom. I programmet kommer du att få lära dig mer om paniksyndrom: hur det uppstår, hur tillståndet vidmakthålls och vilka övningar du behöver genomföra för att effektivt komma ur din problematik.

En central del i behandlingen är exponering. Exponering innebär att närma sig det som du undviker på grund av obehag. Exponeringsbehandling har i forskning visat sig vara mycket effektivt för att minska olika typer av ångestbesvär. En förutsättning för att behandlingen ska ha effekt är att du engagerar dig i behandlingen och aktivt arbetar med att testa nya beteenden.

### Regelbundet arbete i flera månader

För att behandlingen ska ge effekt krävs ett aktivt deltagande från dig som patient. Det innebär att du så gott som dagligen behöver avsätta tid för att läsa och arbeta med hemuppgifter. Ju mer tid du ägnar åt programmet och dess övningar desto bättre effekt kan du förvänta dig. Under behandlingen har du videobesök med din behandlare. Under besöken får du bland annat hjälp med att problemlösa och att individanpassa programmet. Behandlingen pågår oftast i 2-3 månader och antalet sessioner kan variera. I början träffas man oftast 1 gång/vecka, för att sedan, utifrån behov, glesa ut stödet. Observera att du *inte* ska skicka in skriftliga svar till din behandlare. Uppföljning sker istället muntligt under videobesöken. Om du mot förmodan inte blir behjälpt av behandlingen hjälper din behandlare dig vidare.

### Beteendeförändring är nödvändigt

Det viktigaste för en god behandlingseffekt är ditt eget arbete med att förändra beteenden. Både textmaterialet och videobesöken syftar i första hand till att hjälpa dig i arbetet med beteendeförändring. Först behöver du identifiera vilka beteenden som behöver förändras. Därefter behöver nya vanor och rutiner etableras. Om tajmingen inte upplevs vara den bästa just nu kan det vara klokt att istället påbörja programmet vid ett senare tillfälle när du har bättre förutsättningar att engagera dig i behandlingen.

### Om du får självmordstankar

Om du får tankar på att skada dig själv eller begå självmord rekommenderas du ta kontakt med din vårdcentral eller psykiatrimottagning. När vårdcentralen/psykiatrin är stängd kan du kontakta en jourmottagning eller en psykiatrisk akutmottagning. Besök [1177.se](https://www.1177.se/) eller ring eller 1177 om du inte vet vart du ska vända dig. Om du inte omedelbart får hjälp - kontakta [mind.se](https://mind.se/) där du antingen kan chatta dygnet runt eller ring Självmordslinjen på telefon 90 101. Ring 112 ifall situationen blir akut.

Eftersom det kan dröja innan din behandlare läser chattmeddelanden är det viktigt att inte be om akut stöd och hjälp via chattfunktionen. Det är däremot viktigt att du berättar om ditt försämrade mående för din behandlare vid ditt nästa besök.

### Moduler i programmet

Behandlingen består av 8 moduler. Modulerna ska genomföras i angiven ordning om inte behandlaren råder dig att göra på annat vis. Inom varje modul finns övningar som du kommer träna på och som syftar till att hjälpa dig att komma ur ditt paniksyndrom. Det är viktigt att du läser all text i programmet även om det inte är säkert att du behöver arbeta lika mycket med alla övningar eller moduler. Fråga din behandlare ifall du blir osäker.

1. Om panikångest och KBT

2. Sunda vanor

3. Andningens betydelse

4. Tankar och feltolkningar

5. Exponering för kroppsliga sensationer

6. Exponering för yttre situationer

7. Livsområden och vägen framåt

8. Vidmakthållandeplan

### Kvalitetsregister

Behandlingsprogram för patienter ska vara effektiva och av hög kvalitet. För att lyckas med detta rapporteras behandlingsresultat (avidentifierat) till kvalitetsregistret SibeR (svenska internetbehandlingsregistret). Registret är till hjälp vid utveckling och förbättring av program och verksamheter. Om du inte vill att ditt behandlingsresultat registreras, vänligen prata med din behandlare. Läs mer på:<https://siber.registercentrum.se/for-patienter/laettlaest-information-om-registrering-i-siber/p/HJWwxJX1Q>.

#

# Modul 1 Om panikångest och KBT

## Om ångest, paniksyndrom och KBT

### Vad är en panikattack?

En panikattack innebär att man upplever en mycket kraftig våg av rädsla eller obehag. I regel kommer panikattacken plötsligt och känns överväldigande. En skillnad mellan en panikattack och annan ångest är att paniken oftast kommer snabbare och upplevs som mer intensiv. Ibland kan den komma när man slappnar av eller gör något man tycker mycket om. Den mest intensiva fasen brukar klinga av inom 10 minuter men man kan bli så skärrad att man påverkas länge. Vid en panikattack kan tiden kännas utdragen och man kan bli matt efteråt. Det är inte heller ovanligt att få en panikattack i sömnen. Någon enstaka panikattack betyder inte att man utvecklat paniksyndrom.

### Symtom vid panikattacker:

* Hjärtat slår hårt och snabbt.
* Svettningar, frossa eller värmevallningar.
* Darrningar i kroppen.
* Kvävningskänslor, att det känns tungt att andas eller som att man tappar andan.
* Smärta, obehag eller tryck över bröstet.
* Svimningskänslor, yrsel eller illamående.
* Klump i magen och obehagskänslor från magregionen.
* Stickningar och domningar i händer eller fötter.
* Overklighetskänslor.
* Skrämmande tankar om att man håller på att tappa kontrollen, bli galen eller dö.

### Vad är paniksyndrom?

Du kan ha utvecklat paniksyndrom om du i minst en månads tid har återkommande panikattacker och börjar undvika situationer, kroppsliga sensationer eller platser av rädsla för nya attacker. Du ska därmed uppfylla kriterierna för:

1. Ihållande oro för fler attacker eller oro över vad panikattacken kan leda till, till exempel oro för hjärtinfarkt eller att bli “galen”.
2. Beteendeförändring, till exempel **undvikande** av vissa platser och **säkerhetsbeteenden**. Med säkerhetsbeteendenmenas att du gör något (inre eller yttre beteende) eller har med dig något i syfte att undvika en panikattack.

Paniksyndrom påverkar således tankar, kroppsliga sensationer och beteenden. För att räknas som en panikattack ska den uppstå trots att det inte finns något livshotande i situationen. Om du bara haft enstaka panikattacker betyder det *inte* att du uppfyller kriterierna för paniksyndrom. Det senaste året har över 3 miljoner svenskar haft minst en panikattack. Men det är bara cirka 2 % svenskar som uppfyller kriterierna för paniksyndrom.

### Agorafobi

Om man undviker platser eller situationer som man tror kan bli svåra att lämna snabbt, kan man ha **agorafobi**. Ungefär hälften av alla med paniksyndrom har också agorafobi. Det är också möjligt att ha agorafobi utan att uppfylla kriterierna för paniksyndrom. Vid agorafobi känner man rädsla och ångest inför att exempelvis åka buss/tåg, vistas på öppna platser såsom parkeringsplatser, vara i folksamlingar, vistas på slutna platser såsom biosalonger eller vara utanför hemmet på egen hand. Ju mer man undviker dessa platser för att slippa obehaget i stunden, desto mer börjar ångesten styra ens liv. Man utvecklar ofta **förväntansångest**, det vill säga en stark oro över att man ska drabbas av kraftig ångest, bli galen eller få panik om man utsätter sig för vissa situationer. Förväntansångesten är ofta lika besvärlig som själva panikattackerna. Den leder också till en ökad vaksamhet på vanliga kroppsliga funktioner då man vill vara “beredd” och kunna fly.

### Varför KBT?

Enligt Socialstyrelsen har KBT ett “mycket gott” forskningsstöd vid behandling av paniksyndrom. KBT tycks även ha en mer bestående effekt än läkemedel. Om du använder läkemedel för dina ångestbesvär ska du helst stå kvar på samma dos under hela KBT-behandlingen. Om du önskar justera eller trappa ut medicinen helt, rådgör med din förskrivande läkare och meddela din behandlare. Målet med behandlingen är att upphöra med undvikanden och säkerhetsbeteende, minska rädslan och uppmärksamheten för kroppsliga sensationer samt lära dig hantera den kvarvarande ångesten på ett bättre sätt. Du kommer gradvis utsätta dig (exponera) för kroppsliga sensationer och situationer för att lära dig att symtomen är ofarliga. Ju mer du gör det, desto snabbare kommer du få effekt av behandlingen. Ju mer du tränar på kommande hemuppgifter, desto bättre utfall kan du förvänta dig av behandlingen. Det är alltså inte graden av ditt paniksyndrom som avgör resultatet av behandlingen, utan hur mycket tid och arbete du lägger ner på programmet.

### Varför får man en panikattack?

Den första panikattacken är ofta en stark stressreaktion. Det är vanligt att få sin första panikattack som ung vuxen. Det sker ofta i samband med en större förändring, till exempel flytt, nytt jobb, att bli förälder, giftermål, hög stressnivå, sjukdom eller liknande. Dock leder inte den första panikattacken automatiskt till att man utvecklar paniksyndrom. Om man *tolkar* panikattacken som farlig ökar risken för att utveckla paniksyndrom. När man haft några attacker får man i regel en låg tolerans för vanliga kroppssensationer och man vill *förbereda* sig på fler panikattacker, exempelvis genom att frenetiskt uppmärksamma och tolka normala kroppsreaktioner. Man utvecklar ofta en rädsla för rädslan, alltså förväntansångest.

### Kamp- och flyktsystemets betydelse

Människan har ett så kallat **kamp- och flyktsystem** som gör oss redo för just kamp eller flykt när vi ställs inför ett hot. När systemet aktiveras sker många saker i kroppen samtidigt. Adrenalin utsöndras, musklerna spänns, blodet prioriteras till stora muskelgrupper och vi börjar andas snabbare, vilket sammantaget ökar förmågan att slåss eller springa snabbt. Systemet aktiveras i situationer när vi ställs inför fara, exempelvis om man stöter på ett farligt djur. Systemet kan dock inte skilja på verkliga och inbillade hot och därför kan det även aktiveras när vi feltolkar situationer eller kroppsliga symtom som farliga. När systemet drar igång av triggers som inte utgör verkliga hot handlar det alltså om ett falsklarm och vi brukar då kalla det för ångest eller panikångest.

### Gas och broms

Kamp- och flyktsystemet har en aktiverande effekt, som en gaspedal. Kroppen har ytterligare ett system, ett system som istället drar ner aktiviteten, som en broms. Din kropp eftersträvar alltid balans mellan dessa och därför kan du inte “fastna” i kamp- och flyktsystemet. Ångesten går alltså alltid ner.

### Paniksyndrom och kamp- och flyktsystemet

Vid paniksyndrom letar vi ständigt efter tecken som ska bekräfta vår obehagskänsla. Även när vi inte hittar något yttre hot fortsätter vi att leta. Exempelvis kan vi tro att ett hårt hjärtslag betyder en annalkande hjärtinfarkt, att migränen strax kommer leda till en dödlig stroke och så vidare. All vår uppmärksamhet riktas mot dessa inre “tecken”. Våra stressymtom, som oftast är helt normala, tolkas därmed som farliga eller till och med livshotande, vilket till slut kan byggas upp till en ny panikattack. Eftersom kamp- och flyktsystemet inte vet skillnaden mellan verkliga och inbillade hot kan du alltså reagera lika starkt på något inbillat som om katastrofen verkligen är ett faktum. Vid paniksyndrom har man utvecklat ett falskt larmsystem som går igång och försöker skydda oss när det inte finns någon fara. Falsklarmet kan justeras med KBT.

### Förklaringsmodell vid paniksyndrom enligt KBT

En användbar och beforskad modell vid paniksyndrom är David Clarks så kallade feltolkningsmodell. Den visar att vår reaktion beror på våra *tolkningar* av situationer och kroppssensationer. Kroppsliga sensationer uppfattas som signaler på en omedelbar fysisk eller psykisk katastrof och våra tolkningar är dessutom i regel felaktiga vid paniksyndrom. Tolkningarna sker vanemässigt via det som kallas automatiska tankar. Vid en begynnande panikattack är våra tankar negativt präglade och kallas därmed för **negativa automatiska tankar** (hädanefter förkortade som **NAT**), vilket du kommer få arbeta med längre fram.Vi är sällan medvetna om våra NAT men kan uppfatta känslor och fysiologiska påslag som är effekter av NAT. Just vår omedvetenhet av NAT antas vara skälet till att panikattacken kommer som “en blixt från klar himmel”. Det skapar en ond cirkel av överdriven vaksamhet på kroppssymtom och feltolkningar, vilket kan mynna ut i en ny panikattack. Längre fram kommer du öva dig på att ifrågasätta dina tankar, vilket är ett sätt att bryta den onda cirkeln.

### Clarks feltolkningsmodell



Som du ser skapas det som en ond cirkel i modellen, som kan kännas mycket svår att ta sig ur.

### Undvikande och säkerhetsbeteenden

Två centrala komponenter som gör att paniksyndrom utvecklas och vidmakthålls är undvikanden och säkerhetsbeteenden.

### Undvikande

**Undvikande**handlar ofta om att inte försätta sig i upplevt “farliga” eller “hotfulla” situationer, platser eller aktiviteter i ett försök att minska risken för att drabbas av fler panikattacker. Undvikandet styrs av rädsla för att “trigga” igång symtom som man tolkar som farliga. Man kan exempelvis börja undvika att:

* gå på bio
* se på spännande filmer
* träna
* shoppa
* ha sex
* åka kollektivtrafik
* vara hemma själv.

### Undvikande känns bra på kort sikt

Det är naturligt att vilja fly undan situationer, platser och fysiska sensationer som väcker ett obehag som panikattacker onekligen skapar. Att undvika sådana situationer brukar kännas skönt på kort sikt. Det problematiska är att ju mer vi flyr och undviker, desto mer kontroll får ångesten över våra liv och det som tycktes vara en smart strategi från början inkräktar allt mer på vår frihet och aktiviteter vi mår bra av. Dessutom, när vi undviker situationer som väcker obehag får vi inte heller någon möjlighet att utmana våra tankar och få nya erfarenheter.

### Säkerhetsbeteenden

**Säkerhetsbeteenden**innebär att man förvisso utsätter sig för de upplevt hotfulla situationerna men man tillämpar så kallade säkerhetsbeteenden för att försäkra sig själv om att man har “kontroll” och därmed minskar obehaget i situationen. Exempelvis kan man:

* kontrollera var alla utgångar är
* alltid ha med sig något att dricka
* ha ångestdämpande mediciner i väskan
* ha med sig en mobiltelefon eller en “trygg” person.

Säkerhetsbeteenden kan också vara mentala. Man kan till exempel distrahera sig genom att:

* övertala sig själv att “allt går bra”
* tänka på annat
* försöka förutse och planera för allt som kan tänkas hända.

### Säkerhetsbeteenden känns bra på kort sikt

Precis som undvikande ger säkerhetsbeteende ångestlindring i stunden. Hjärnan drar dock slutsatsen att man inte hade klarat sig utan sina säkerhetsbeteenden vilket innebär att det försvårar nyinlärning och paniksyndromet fortsätter och kan till och med förvärras.

Ett exempel på hur en panikattack kan uppkomma och hur paniksyndrom kan uppstå beskrivs i den så kallade situationsanalysen nedan.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Situation (Vad sker, var, när, med vem?) | Automatiska reaktioner(Vad tänkte och kände du först?) | Beteende(Vad gjorde du?) | Konsekvenser(Vad ledde det till?) |
| Exempel: Ska åka till jobbet och kliver på en fullsatt buss. Jag har sovit dåligt och är lite stressad inför ett jobbmöte. | Kropp/känsla:Kamp-eller flyktsystemet drar igång. Andningen blir tung, svettas, obehagskänsla i magen och darrig i benen. Känner mig orolig. Tankar:“Jag måste ut härifrån annars blir jag galen” Impuls:Vill fly genast. | Jag kastar mig ut vid nästa hållplats när panikattacken är i full gång. (Flykt/undvikande) | I stunden: Känner viss lättnad när jag kommer bort från situationen och de obehagliga symtomen klingar av. På längre sikt: Jag börjar *undvika* bussar av rädsla för att framkalla nya panikattacker. Jag blir *mer uppmärksam* på vanliga kroppsliga symtom. Jag börjar sitta nära utgångar på alla möten (*säkerhetsbeteende*).Kommentar/lärdom: Undvikande och säkerhetsbeteenden ökar risken för att utveckla paniksyndrom.  |

### Kan man bli galen eller svårt sjuk under en panikattack?

Många med paniksyndrom har en stark rädsla för att bli “galna” eller till exempel få en hjärtinfarkt under en panikattack, men än så länge har detta aldrig inträffat. Panikattacker är obehagliga, men enligt all tillgänglig forskning helt ofarliga för kroppen. Det värsta som kan hända är att man svimmar. Händer det återfår man medvetandet inom några sekunder. Det är dock extremt ovanligt eftersom blodtrycket ökar vid en panikattack.

### Andningen

Vid panikattacker är det vanligt att man andas snabbt och ytligt, alltså **hyperventilerar** (hyper=över, ventilera=andas). När man andas snabbt och ytligt minskar mängden syre som når hjärnan, vilket ökar symtom som yrsel, förvirring, andfåddhet, domningar, stela muskler och kalla händer. Symtomen leder i sin tur till att vi andas ännu snabbare. Bröstmusklerna kan bli spända och trötta av all hyperventilering, vilket kan leda till en känsla av tryck och bröstsmärtor. Om man lider av paniksyndrom är det relativt vanligt att man börja andas ytligt och snabbt överlag, alltså inte bara när man har en panikattack. Ett tecken på att man andas snabbt och ytligt överlag är att man ofta gäspar eller suckar. För att återgå till en mer lugn och normal andning kan man öva på något som kallas magandning. Du kommer få träna på magandning längre fram i programmet.

#### Övning: Kartlägg ditt paniksyndrom

1. Finns det några särskilda yttre eller inre faktorer som brukar trigga dina panikattacker? Yttre faktorer kan vara att vara på en särskild plats eller i en särskild situation. Inre faktorer kan både vara tankar och kroppsliga symtom.
2. Vilka kroppsliga symtom känner du igen dig i när du får panikattacker? Kryssa i de symtom du brukar uppleva och skriv till fler symtom vid behov.
	* Hjärtat slår hårt och snabbt.
	* Svettningar, frossa eller värmevallningar.
	* Darrningar i kroppen.
	* Kvävningskänslor, att det känns tungt att andas eller som att man tappar andan.
	* Smärta, obehag eller tryck över bröstet.
	* Svimningskänslor, yrsel eller illamående.
	* Klump i magen och obehagskänslor från magregionen.
	* Stickningar och domningar i händer eller fötter.
	* Overklighetskänslor.
	* Annat:
3. Brukar det dyka upp några särskilda katastroftankar när du drabbas av panik? Exempelvis att du håller på att bli galen, tappa kontrollen, få en hjärtinfarkt eller dö?
4. Finns det situationer eller saker du brukar undvika för att inte drabbas av panik?
5. Använder du dig av säkerhetsbeteenden? I så fall vilka?
6. Vilka konsekvenser tänker du att dina undvikanden och säkerhetsbeteenden får på kort respektive lång sikt?

#### Övning: Dina behandlingsmål

När man går i behandling är det viktigt att veta vad man strävar efter. Fundera därför en stund på vad du vill uppnå med behandlingen. Försök att föreställa dig hur livet skulle kunna se ut och hur du skulle vilja ha det om du inte längre led av panikattacker. Vi föreslår att du formulerar positiva, konkreta mål som går att utvärdera. Var så specifik som möjligt och tänk i beteenden (snarare än känslor). “Jag vill må bättre” är ett känslomål och något som är svårt att utvärdera. Du kan till exempel formulera målen som ”Jag vill kunna…”. Vad skulle du vilja göra som du inte gör idag? Skriv gärna tre eller fler mål. Ju fler desto bättre.

Exempel på mål:

* Jag vill kunna träna på gymmet 3 gånger per vecka, som jag gjort tidigare.
* Jag vill kunna åka tåg till min vän som flyttat.
* Jag vill kunna gå själv i mataffären 1 gång/vecka.
* Jag vill kunna gå på café eller restaurang utan att behöva sitta nära utgången 3 gånger/månad.

Mina konkreta mål med behandlingen:

*
*
*
*
*

### Panikdagbok

För att veta hur ditt utgångsläge ser ut, alltså hur dina besvär med panikattacker ser ut nu i början av behandlingen, kommer du få föra en panikdagbok (som du ser på nästa sida) de kommande veckorna. Du ska fylla i panikdagboken varje dag. Dels ska du registrera alla panikattacker som du upplever under dagen och dels ska du varje dag uppskatta hur ångestfylld dagen var överlag. Ett bra tips är att du alltid har med dig din panikdagbok, i form av ett papper eller i mobilen, så att du snabbt kan notera vad som hände under panikattacken.

### Panikdagbok

Datum:

Registrera här varje panikattack som du upplever under dagen. En panikattack är en episod av intensiv rädsla eller obehag där några av nedanstående symtom utvecklas hastigt och når sin topp inom 10 minuter. Sätt ett kryss (x) för varje upplevt symtom vid varje attack.

Uppskatta sedan hur intensiv attacken var (se “skala A” nedan), hur länge den varade och om den var väntad, det vill säga inträffade i en situation där den brukar uppstå. Slutligen, beskriv kort den situation i vilken panikattacken inträffade

|  |  |
| --- | --- |
| Symtom | Attack nummer: |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Bultande hjärta eller hastig puls. |  |  |  |  |  |
| 2. Svettning. |  |  |  |  |  |
| 3. Darrning eller skakning. |  |  |  |  |  |
| 4. Känsla av att tappa andan. |  |  |  |  |  |
| 5. Kvävningskänsla. |  |  |  |  |  |
| 6. Smärta eller obehag i bröstet. |  |  |  |  |  |
| 7. Illamående eller obehag i magen. |  |  |  |  |  |
| 8. Svindel, ostadighetskänslor eller matthet. |  |  |  |  |  |
| 9. Overklighetskänslor. |  |  |  |  |  |
| 10. Rädsla att mista kontrollen eller bli tokig. |  |  |  |  |  |
| 11. Dödsskräck. |  |  |  |  |  |
| 12. Domningar eller stickningar. |  |  |  |  |  |
| 13. Frossa eller värmevallningar.  |  |  |  |  |  |
| Attackens intensitet 0-100 (se skala A nästa sida). |  |  |  |  |  |
| Hur länge varade attacken? Ange i min. |  |  |  |  |  |
| Var attacken väntad eller oväntad? |  |  |  |  |  |
| Kort beskrivning av den situation i vilken panikattacken inträffade. |  |  |  |  |  |

Strax före sänggåendet:

Försök uppskatta hur ångestfylld du har varit under dagen som helhet. Använd skalan (skala B) som illustreras nedan för att göra detta. På skalan betyder 0 ingen ångest alls och 100 den mest ångestfyllda dag du någonsin haft. 50 betyder mitt emellan dessa lägen. Välj den siffra mellan 0 och 100 som bäst beskriver hur ångestfylld du kände dig. Du kan välja vilken siffra som helst mellan 0 och 100 och inte enbart de som återges.

Så ångestfylld var jag under dagen: \_\_\_\_\_\_\_\_(0–100)

|  |
| --- |
| Skala A: Panikattackens intensitetJag hade ingen Den mesta panikpanik alls i dag. jag någonsin upplevt.0 - - - -10 - - - - 20 - - - - 30 - - - - 40 - - - - 50 - - - - 60 - - - - 70 - - - - 80 - - - - 90 - - - - 100 %  |

|  |
| --- |
| Skala B: Hur ångestfylld var dagen?Jag hade ingen Den mest ångest-ångest alls i dag. fyllda dagen någonsin.0 - - - -10 - - - - 20 - - - - 30 - - - - 40 - - - - 50 - - - - 60 - - - - 70 - - - - 80 - - - - 90 - - - - 100 %  |

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* En panikattack är en plötslig och intensiv våg av rädsla eller obehag.
* Enstaka panikattacker är mycket vanligt och beror ofta på stress.
* Vid paniksyndrom har man utvecklat en irrationell rädsla, stark ångest, för situationer, platser och kroppssensationer som man feltolkar, vilket i sin tur leder till fler symtom.
* Ungefär hälften av alla med paniksyndrom lider också av agorafobi. Agorafobi innebär att man känner rädsla inför situationer som är svåra att lämna eller där det skulle vara svårt att få hjälp.
* Hyperventilering skapar kroppsliga symtom som lätt tolkas som “farliga”.
* Alla symtom i kamp- och flyktsystemet är ofarliga.
* Undvikande och säkerhetsbeteenden gör att paniksyndromet fortsätter.
* I KBT får man öva sig på att sluta undvika och sluta använda sig av säkerhetsbeteenden för att få nya erfarenheter.
* KBT är ofta en effektiv behandling för att bli av med paniksyndrom och ju mer aktiv du är i behandlingen, desto bättre resultat kan du förvänta dig.

#### Hemuppgifter

1. **Panikdagbok.** För panikdagbok de kommande två veckorna, eller enligt överenskommelse med din behandlare. Skriv dagboken på det sätt som du föredrar - i mobilen, på ett eget papper eller på ett utskrivet arbetsblad. Panikdagboken finns som arbetsblad längst ner i detta dokument.

#### Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa videobesök. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Har du lärt dig något nytt om ångest och paniksyndrom? Vad?
2. Är det farligt att få panikattacker? Motivera ditt svar.
3. Känner du igen dig i Clarks modell? Varför/varför inte?
4. Hur har det gått att skriva panikdagbok? Har det varit lätt/svårt? Har du fått några nya insikter?

# Modul 2 Sunda vanor

Det finns många levnadsvanor som kan främja god fysisk och psykisk hälsa och dessutom motverka ångest. Även om det viktigaste i behandlingen är de specifika KBT-verktygen så finns det alltså goda skäl att se över vissa vanor. Läs igenom hela modulen, oavsett om du tycker att du redan har goda vanor eller ej. Om du ser behov av att förbättra dina vanor så ber vi dig också arbeta med övningen “Handlingsplan för sunda vanor”. När du ska införa nya vanor, börja då gärna med det som känns enklast och viktigast för dig just nu.

## Fysisk aktivitet

### Fysisk aktivitet har många positiva effekter

Fysisk aktivitet kan både förebygga och motverka psykisk ohälsa, vilket är huvudskälet till att det inkluderas i detta program. Men som du kanske redan vet så har fysisk aktivitet en stor mängd andra positiva effekter. Några exempel:

* Lindra depression, ångest och oro.
* Lindra stress.
* Förbättrad sömn.
* Förbättrad koncentrationsförmåga och bättre minne.
* Minska risken för att bli sjuk i hjärt- och kärlsjukdomar och flera typer av cancer.
* Det stärker musklerna, som i sin tur skyddar leder och skelett. Det ökar också din rörlighet och balans som i sin tur minskar risken för fallskador och benbrott.

### Skilj på vardagsrörelser och fysisk träning

Med **fysisk aktivitet** avses all rörelse som innebär att vi förbrukar mer energi än om vi ligger helt stilla. Fysisk aktivitet innefattar allt från enkla vardagsrörelser till högintensiv träning och elitidrott.

**Vardagsrörelser** kan till exempel vara trädgårds- och hushållsarbete, promenader, cykling till affären, att ta trapporna istället för hissen, korta rörelsepauser eller sittgympa på en stol. Tyvärr rör vi oss allt mindre i vardagen och stillasittande ökar hos många människor. Det utgör en risk för vår hälsa. Betydelsen av vardagsrörelser för vår hälsa och välmående är större än vad man tidigare har trott.

**Fysisk träning** innebär en högre nivå på ansträngningen och är en mer målmedveten aktivitet med uttalat syfte att förbättra sin kondition och styrka.

### Kombinera konditionsträning och styrketräning

Rekommendationen från Folkhälsomyndigheten är att vuxna mellan 18-64 ska vara fysiskt aktiva under hela veckan, både vardagar och helger. Den stillasittande tiden bör begränsas. Långa perioder av stillasittande bör bytas av och ersättas med någon form av fysisk aktivitet. Dessutom bör man ägna sig åt både pulshöjande och muskelstärkande fysisk aktivitet varje vecka.

För **konditionsträning** (pulshöjande fysisk aktivitet) gäller något av följande: 150-300 minuter på måttlig intensitet *eller* 75-150 minuter på hög intensitet. Oavsett nivå ska det vara en markant ökning av puls och andning. Du ska ha vissa svårigheter att tala utan andningspauser. Om du kan prata normalt och uttala längre meningar utan något behov av andningspauser så har du inte nått upp till måttlig intensitet. På hög intensitet ska du ha stora svårigheter att tala utan andningspauser.

Exempel på aktiviteter för måttlig till hög ansträngningsnivå: löpning, snabb gång i uppförsbacke, snabb cykling, snabb simning, aerobics.

För **styrketräning** (muskelstärkande fysisk aktivitet) ska du involvera alla kroppens större muskelgrupper vid minst två tillfällen per vecka.

### Målsättning utifrån dina förutsättningar

Olika individer har olika utgångsläge och förutsättningar för att komma igång med fysisk träning. Har man en stor träningsvana sedan tidigare så kan det vara ganska lätt att nå upp till två styrkepass och några timmar konditionsträning per vecka. Har man däremot aldrig ägnat sig åt varken konditions- eller styrketräning så kan det kännas som ett omöjligt uppdrag. För vissa med paniksyndrom kan det dessutom upplevas obehagligt med pulshöjande aktivitet, då de fysiska reaktionerna kan påminna om en panikattack. Din individuella målsättning behöver givetvis bygga på dina individuella förutsättningar.

Vi tycker att en rimlig målsättning är att man under behandlingen ökar sin fysiska aktivitet. Är man väldigt inaktiv kan ett första delmål vara att helt enkelt öka sina vardagsrörelser, till exempel med dagliga promenader. Daglig fysisk aktivitet i form av vardagsrörelser bör vara en miniminivå (exempelvis promenader, lättare cykling). Rör du dig redan mycket bör målet istället vara att komma igång med antingen konditionsträning eller styrketräning. Välj den aktivitet som blir lättast att komma igång med och börja försiktigt så att du inte skadar dig. Tränar du redan konditionsträning kanske målsättningen istället bör vara att lägga till styrketräning. Det långsiktiga målet bör vara att nå upp till Folkhälsomyndighetens allmänna rekommendation om regelbunden konditionsträning och styrketräning, flera dagar varje vecka.

### Läs mer på 1177

Om du inte tidigare ägnat dig åt fysisk träning så rekommenderar vi att du läser mer på 1177. Där finns mer information om hur du kommer igång och vad som kan vara viktigt att tänka på. [Fysisk aktivitet och träning - 1177](https://www.1177.se/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/)

## Fler sunda vanor

### Sömn

Sömnen är viktig för hjärnans återhämtning. Att sova ordentligt kan dessutom minska vår sårbarhet för ångestattacker, och göra att vi klarar av att hantera påfrestningar bättre. Nedan ser du en lista på strategier som kan vara hjälpsamma att förhålla sig till, för att förbättra sömnen:

* Varva ned före sänggåendet.
* Avstå från drycker med koffein.
* Avstå från att äta mat sent på kvällen.
* Ta inte tupplurar under dagen.
* Se till att ha ett mörkt och svalt sovrum.
* Gå upp samma tid varje dag.
* Undvik skärmar timmarna närmast sänggående.
* Träning, som inte sker alltför nära inpå sänggående, främjar också sömnen.
* Lägg dig i sängen först när du är sömnig.
* Om du inte somnar inom 20 minuter, gå då upp och ägna tid åt en lugn avkopplande aktivitet tills du återigen känner dig sömnig och först då går du och lägger dig i sängen igen. Upprepa detta tills du somnar. Syftet med det är att koppla sängen med sömn och inte till vakentid, ältande eller dylikt.

### Alkohol och droger

Alkoholkonsumtion kan förvärra ångestproblematik. Minska intaget så mycket som möjligt. Om det låter svårt kan du prova med att halvera din konsumtion. Det är en bra start och ger effekt på hälsan och ditt mående. Du ska helt undvika beroendeframkallande droger och icke-förskrivna narkotikaklassade läkemedel.

### Nikotin

Visste du att nikotin kan bidra till och förvärra dina ångestbesvär? Om du röker eller snusar (inklusive tobaksfritt snus) är det bra om du kan minska eller sluta helt med ditt nikotinintag. På [Tobak - 1177](https://www.1177.se/liv--halsa/tobak-och-alkohol/tobak/) kan du få tips på hur du kan gå tillväga för att sluta snusa eller röka.

### Våga prata känslor

Det är viktigt att våga berätta för andra hur man mår och att visa känslor. Berätta för dina vänner, familj eller partner hur du mår just nu. Dock är det viktigt att inte fastna i ett ältande då det riskerar att förvärra symptomen. Aktivera dig socialt även om ångestsymtomen kvarstår och notera hur dina känslor varierar, före, under och efter aktiviteten. Om du inte har någon att prata med kan du skriva dagbok.

### Stresshantering

Ångestbesvär kan förvärras av hög stress. Det kan därför vara viktigt att ha en god balans mellan aktiviteter och återhämtning. Avslappnande aktiviteter såsom massage, yoga och varma bad kan vara skönt för att minska fysisk och psykisk anspänning. Många med stressbesvär har svårt med gränssättning och tar på sig för mycket. Ofta handlar det om höga inre krav, som ibland förstärks av höga yttre krav, från till exempel anhöriga eller arbetsplatsen. Därmed kan det för vissa vara viktigt att öva på gränssättning, för att bättre tillgodose sina behov och på så vis också minska stressen och sänka kraven.

#### Övning: Handlingsplan för sunda vanor

1. Kryssa för vilka sunda vanor som du ser behov att arbeta med:
* Fysisk aktivitet
* Sömn
* Alkohol och droger
* Nikotin
* Våga prata känslor
* Stresshantering
1. Välj ut någon eller några vanor som du vill öva på den närmaste tiden. Välj de vanor där du känner dig motiverad att genomföra en förändring i nuläget. Du kan skriva din planering här nedan eller i din kalender/mobil. Fysisk aktivitet bör ingå varje vecka (om det inte redan gör det).

Exempel:

* Måndag: Simma 45 minuter, basta efteråt.
* Tisdag: Berätta för min bästa kompis hur jag egentligen mår.
* Onsdag: Ta en rask promenad i 45 minuter.
* Torsdag:
* Fredag: Lägga mig i tid istället för att spela online sent på natten.
* Lördag: Åka längdskidor i cirka en timme.
* Söndag:

Din tur:

* Måndag:
* Tisdag:
* Onsdag:
* Torsdag:
* Fredag:
* Lördag:
* Söndag:

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Sunda vanor kan motverka psykisk ohälsa och minska ångest.
* Fysisk aktivitet har många positiva effekter på det psykiska och fysiska måendet.
* Goda sömnvanor ökar din motståndskraft för ångest.
* Alkohol, nikotin och droger kan förvärra ångestbesvär.
* Att våga prata om sina känslor kan vara hjälpsamt för att hantera ångest och dåligt mående.
* Ångestbesvär kan förvärras av hög stress. Stresshantering och att försöka ha en bra balans mellan aktiviteter och återhämtning kan därför vara viktigt.

#### Hemuppgifter

1. **Sunda vanor.** Följ den planering du gjort för att etablera sunda vanor. Se framför allt till att få till regelbunden fysisk aktivitet.
2. **Panikdagbok.** Fortsätt föra panikdagbok den kommande veckan, eller enligt överenskommelse med din behandlare. Skriv dagboken på det sätt som du föredrar - i mobilen, på ett eget papper eller på ett utskrivet arbetsblad. Panikdagboken finns som arbetsblad längst ner i detta dokument.

#### Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa videobesök. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Vilka sunda vanor har du arbetat med? Hur har det gått?
2. Hur ska du fortsätta arbeta med sunda vanor de kommande veckorna?
3. Hur har det gått att fortsätta skriva panikdagbok? Får du några nya insikter eller lärdomar när du kollar på din ifyllda panikdagbok?

# Modul 3 Andningens betydelse

Att andas rätt kan dämpa ångestpåslaget och skicka signaler till hjärnan att bromsa systemet. På samma sätt kan andningen både förvärra och till och med utlösa en panikattack. Andningsträningen som du strax kommer öva på är ett verktyg som du ska använda om du vill lugna dig själv.

## Andningens betydelse

### Hyperventilering

Vid ångest är det vanligt att man hyperventilerar, vilket innebär att kroppen får mer syre än den gör av med samtidigt som koldioxidhalten i blodet sjunker. Över hälften av alla panikattacker sker i samband med hyperventilering. Vid en panikattack kan du minska många av symtomen genom att andas rätt. Du kan också förebygga nya panikattacker.

### Kronisk hyperventilering

Det finns två sorters hyperventilering: **akut** och **kronisk**. En akut hyperventilering är lätt att känna igen och kanske har du sett någon andas i en pappåse i en film, vilket är ett snabbt sätt att göra sig av med överflödigt syre. En kronisk hyperventilering däremot, syns inte alltid utifrån och du kanske inte ens har märkt av den. Om du hyperventilerar andas du oftast med korta och ytliga andetag uppe i bröstet. Man tar då cirka 20 andetag per minut. Om du andas genom munnen så är risken större att du hyperventilerar. De flesta som hyperventilerar brukar gäspa eller sucka ofta. Det är vanligt att man har en tung andning och fuktar läpparna ofta. Det ideala är att du i vila andas mellan 8-10 andetag i minuten.

Vanliga symtom vid kronisk hyperventilering är bland annat:

* yrsel
* hög puls
* muntorrhet och svårigheter att svälja
* stickningar eller pirrningar i händer, armar och ansikte.

Om du fortsätter att hyperventilera så sjunker koldioxidhalten ytterligare och du kommer märka av följande:

* svettningar
* hårda hjärtslag
* darrningar i händer eller ben
* kalla och bleka händer
* obehagskänslor
* flyktimpuls
* övertygelse om att något inte står rätt till
* suddig syn
* huvudvärk
* kvävningskänslor.

När koldioxidhalten sjunkit till en viss nivå så får de röda blodkropparna, som transporterar syre, en försämrad förmågan att lämna ifrån sig syret de bär på. Det här innebär att du både har ett syreöverskott i blodet samtidigt som dina celler får för lite syre. Då kan du uppleva följande symtom:

* bröstsmärtor
* oregelbundna hjärtslag
* overklighetskänslor
* ökad yrsel och även svimningskänslor
* svårigheter att fokusera och resonera logiskt
* muskelstelhet som kan kännas förlamande i kroppen.

### Hur stoppar du hyperventilering?

Här kommer du lära dig några enkla förhållningssätt för att bryta hyperventileringen:

* *Intensiv fysisk träning* ökar kroppens behov av det extra syre som du producerat genom din hyperventilering. Och när vi tränar hårt producerar kroppen mer koldioxid och blodet återfår då ett balanserat pH-värde.
* *Håll andan* i syfte att återställa balansen mellan syre och koldioxid. Håll andan i max 10-15 sekunder och bara ett par gånger i rad.
* *Andas ut och in i en papperspåse*. Genom att du andas in den koldioxid du precis andats ut återställs blodets pH-värde. Observera dock att lösningen inte är att du jämt ska gå omkring med en papperspåse då det skulle bli ett säkerhetsbeteende.
* *Djup magandning* är den bästa av alla metoder och det ska du träna på i nästa övning.

Övningarna nedan behöver ta tid och göras disciplinerat så ha tålamod och använd magandningen som ett redskap vid behov.

#### Övning: Magandning

Det krävs regelbunden träning för att förändra sitt andningsmönster. Syftet med övningen är att återställa och bibehålla balansen mellan syre och koldioxid i blodet. Det uppnås genom långsam och lugn magandning genom näsan. Alla kan lära sig magandning.

Öva på ett steg i taget och träna minst 2 gånger/dag. När du har klarat att göra ett steg i *minst fem minuter* kan du gå vidare till nästa. Att jobba igenom de olika stegen av magandning kan för vissa ta några dagar, och för andra längre tid. Sätt påminnelse på mobilen så att du kommer ihåg att öva dagligen. Låt utandningen gärna vara längre än inandningen. Det skickar en lugnande signal till hjärnan men fokusera inte för mycket på det om du inte får till det.

1. Lägg dig på rygg i en säng eller på golvet med armarna längs sidan. Placera händerna på magen. När du andas ska händerna röra sig upp och ned. Överdriv gärna andetagen och tänk att magen ska expandera som en ballong på inandning och långsamt sjunka ner på utandning. Låt bröstkorgen vara still och försök att slappna av i kroppen. Blunda gärna.

1. Nu är det dags att öva i sittande. Luta dig tillbaka och titta på hur din mage rör sig när du andas. Dina axlar och bröstkorg ska vara stilla.
2. Magandas när du promenerar långsamt och ha fokus på andningen. Om du tappar fokus så stanna upp, blunda, andas med magen i 2 minuter eller längre och fortsätt därefter att gå.
3. Planera in minst fem tidpunkter varje dag i *minst två minuter* där du genomför magandning. Givetvis är det bara bra om du övar längre, till exempel 5-10 minuter/övningstillfälle. Exempelvis när du är på väg till jobbet/skolan, på fikarasten, i soffan, inför sänggående.

1. Magandas i situationer där du brukar få stress- eller ångestpåslag. Till exempel när du är spänd eller ängslig men inte i en panikartad situation.
2. Öva i situationer där du upplever mer ångest. Träna också i de situationer som väcker starka känslor, till exempel ilska, frustration eller när det är stressigt omkring dig.
3. Nu är det dags att träna på magandning när du har en mycket stark ångest, begynnande panikattack eller mitt under en pågående panikattack. Följ andetagen som om de vore en våg på ett stormigt hav och låt stormen ebba ut med hjälp av andetagen. Spänn dig inte och kämpa inte emot.

Du ska alltså öva på magandning de kommande dagarna och veckorna. Stanna dock upp redan nu och öva på steg 1 och besvara sedan frågan nedan.

* Hur kändes det att öva på magandning? Var det lätt eller svårt?

#### Övning: Andas i fyrkant

Om du inte får till det med övningarna ovan så kan du också prova att “andas i fyrkant” som för somliga kan vara ett enklare sätt att träna på magandning. Med det menas att du i lugn takt räknar till tre under tiden du andas in, håller andan och räknar till tre och andas ut samtidigt som du räknar till tre. För att underlätta kan du låta blicken följa en fyrkantig struktur, till exempel ett fönster eller att du föreställer dig en fyrkant i ditt inre. Genomför övningen minst 2 gånger/dag i minst två minuter under åtminstone två veckors tid så att du kan utvärdera effekten. Sätt gärna påminnelse på mobilen.

När övningen att andas i fyrkant fungerar är det önskvärt att du övar på att förlänga utandningen. Till exempel kan du andas in i 3-5 sekunder och andas ut i 5-7 sekunder och så vidare. Du kan välja att hålla andan någon sekund innan du andas ut men behöver inte göra det.

När utandningen är längre än inandningen signalerar vi till hjärnan att det är tryggt både i oss och omkring oss, även om vi inte nödvändigtvis känner så. Det motverkar också kronisk hyperventilering och därmed kan ångestsymtomen avta.

Innan du läser vidare, öva på att andas i fyrkant i två minuter. Besvara sedan frågan nedan.

* Hur kändes det att öva på att andas i fyrkant? Var det lätt eller svårt?

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Kronisk hyperventilering är vanligt vid paniksyndrom.
* Kronisk hyperventilering innebär att man överlag andas mer ytligt och snabbt än vad som är normalt.
* Det är inte alltid man själv märker att man lider av kronisk hyperventilering.
* Hyperventilering kan trigga igång och förvärra panikattacker.
* Genom att öva på magandning eller att andas i fyrkant kan man minska risken för panikattacker och mildra pågående panikattacker.
* För att lyckas med magandning och att andas i fyrkant behöver man ofta öva dagligen under en period.

#### Hemuppgifter

1. **Andning.** Öva dagligen på magandning eller att andas i fyrkant.
2. **Sunda vanor.** Fortsätt etablera nya sunda vanor vid behov. Se framför allt till att få till regelbunden fysisk aktivitet.

#### Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa videobesök. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Hur har det gått att öva på magandning eller att andas i fyrkant? Lätt/svårt?
2. Har du kunnat ta till magandning eller andas i fyrkant under en panikattack? Hur gick det?
3. Har du fortsatt öva på att få mer sunda vanor? Hur har det gått?

#

# Modul 4 Tankar och feltolkningar

## Tankarnas betydelse

Ju mer du övar på att ha en avslappnad inställning till att få panikattacker, desto större är chansen att de avtar och minskar i intensitet. Ofta likställer man en panikattack med en katastrof men egentligen handlar det om att under en kort tid (i regel 10 min) ha ett starkt fysiskt påslag. All ångest, även en fullständig panikattack, går alltid över av sig själv, förr eller senare. För många med paniksyndrom är ofta rädslan att få panikattacker värre än de kroppsliga sensationerna i sig. Att jobba med sina tankar och sin inställning till panikattacker är därför ofta en hjälpsam del i behandlingen.

### Undvikande leder till låg tolerans för ångest

När man har paniksyndrom har man ofta en mycket låg tolerans för minsta ångestsymtom då man är orolig att det ska eskalera till en panikattack. Denna intolerans gör att man gör saker, både mentalt och fysiskt, för att lindra obehaget i stunden. Det kan handla om att man ägnar sig åt så kallade säkerhetsbeteenden eller undvikanden, vilket tyvärr förvärrar ångesten på sikt. Denna intolerans gör att bara tanken på en panikattack i sig ökar risken för att få det. Kanske har du noterat att du blivit mer vaksam på tecken på att en panikattack kan vara på gång. Det är vanligt att rikta uppmärksamheten mot kroppsliga symtom, ibland på ett nästintill tvångsmässigt sätt. Tankarna och tolkningarna av exempelvis fysiska symtom sker så snabbt att man kan säga att de blivit automatiserade. Den goda nyheten är att de är inlärda och kan läras om.

### Negativa automatiska tankar

För att arbeta med ditt tankeinnehåll behöver du precisera dina **negativa automatiska tankar** (**NAT**). Ofta är de generella, till exempel “jag kommer bli galen av ångest” eller “jag kommer inte överleva om jag får en panikattack”. Om tankarna är vaga så är det svårt att minska ångesten då vi inte riktigt får fatt i vad tanken egentligen betyder.

I regel kretsar NAT runt följande tre teman som väcker en stark rädsla:

* **Fysisk katastrof**. Till exempel dö i en stroke, drabbas av hjärtinfarkt, kvävas eller svimma.
* **Mental kollaps**. Till exempel att man ska bli “galen” eller förlora allt sitt intellekt.
* **Onormalt beteende**. Till exempel tappa kontrollen och göra något som är onormalt eller vansinnigt. Ofta handlar det om att göra bort sig inför andra, bli granskad, förlöjligad eller kritiserad.

Nu ska du öva på att specificera dina tankar.

###

#### Övning: Förtydliga dina negativa automatiska tankar (NAT)

1. Skriv ner de NAT du brukar få när du oroar dig för att få en panikattack eller när du är mitt uppe i en panikattack. Här kommer först några exempel:
	* “Jag kommer tappa all kontroll”
	* “Jag kommer skämma ut mig och då är livet förstört”
	* “Nu lägger min kropp av”
	* “Jag kommer aldrig bli mig själv igen”

Skriv ner dina egna NAT kopplade till panikattacker. Var ärlig och censurera inget. Observera att du inte ska skriva ned känslor eller fysiska sensationer.

* +
	+
	+
	+
1. Vilket eller vilka teman brukar dina NAT i samband med panikattacker handla om - fysisk katastrof, mental kollaps eller onormalt beteende?

1. Nu ska du besvara följande frågor som syftar till att specificera NAT ovan. Välj *en* tanke i taget att arbeta med.
2. Notera tanken/tankarna här:
3. Vad är det värsta som skulle hända om det (=NAT du valt) inträffade?

(Vid panikångest försöker man ofta skjuta katastroftankarna ifrån sig då de skrämmer en, vilket skapar en vag istället för specifik tanke. Nu ska du försöka tänka igenom hela katastroftanken, från början till slut. Följande frågor kan underlätta: vad är det värsta som skulle kunna hända? Vad exakt menar jag med att exempelvis “tappa kontrollen, svimma, få hjärtinfarkt och så vidare”? På vilket sätt skulle det hända och vad skulle det innebära för mig?)

1. Nu ska du alldeles strax få blunda och föreställa dig att du är mitt uppe i en riktigt jobbig panikattack. Definiera för dig själv vad exakt det är som gör den svår? Hur ser tankarna, känslorna och de fysiska sensationerna ut under panikattacken? Hur förändras de? Vad händer sen? Stanna kvar i upplevelsen och notera vad som händer med dig och hur tankar, känslor och fysiska sensationer förändras. När du är klar kan du skriva ner lite kort om din upplevelse här nedan. Varsågod och gör övningen nu.

### Tankefällor

En negativ automatisk tanke, NAT, går som bekant så fort att vi inte alltid hinner bli medvetna om att vi tänker den. Ett exempel på en NAT är “jag kommer göra bort mig” eller “det här går aldrig”. NAT leder ofta till tankefällor och därmed feltolkningar eftersom de sällan tar hänsyn till objektiv data. Här kommer exempel på de vanligaste tankefällorna.

|  |  |
| --- | --- |
| **Tankefällor** | **Exempel** |
| **Katastrofiering** | Man förväntar sig det värsta och överdriver sannolikheten att något hemskt ska ske. Om “katastrofen” uteblir kan det öka oron då man tror att det är tack vare oron som katastrofen uteblev. “Tänk om jag får den där migränattacken igen, då kanske jag får en stroke och blir förlamad och behöver hjärnkirurgi som gör att jag aldrig kan leva ett normalt igen”.  |
| **Känslobaserade tankar** | Man “känner” att man kommer få en panikattack ikväll och avbokar dejten. |
| **Förstora eller förminska** | “Det var trevligt att träffa släkten men eftersom jag inte vågade prata med syrrans tjej så var hela kvällen misslyckad”. Eller “Nu kommer alla snacka om varför jag tackade nej till kaffet på fikarasten. De måste tro att jag är en idiot som inte kan några sociala koder”. |
|  **Diskvalificering** | Man bortser från positiva erfarenheter. “Jag klarade av att åka med tåget till Stockholm idag utan att få en panikattack men det var så lite folk idag så det räknas inte.” Eller “Jag blev inte galen under förra panikattacken men det är bara tur, snart tar turen slut”.  |
|  **Personalisering** | Du anser dig bära skulden till allt utan att överväga andra faktorer. Till exempel: din chef säger att det kan bli varsel och du tänker “jag har sänkt stämningen för mina kollegor så att de inte orkat vara lika produktiva och nu kommer alla avskedas på grund av min dåliga energi”.  |
|  **Måste och borde** | Man tänker strängt om sig själv och använder ofta ord som: “aldrig, måste och alltid”. Till exempel “en bra mamma borde kunna gå till biblioteket med sina barn, jag är värdelös”.  |
|  **Dikotomt/Allt eller inget -tänkande** | Nära förknippat med perfektionism och man ställer mycket höga krav på sig själv. Exempelvis kan man resonera att man aldrig mer kommer klara av att gå till skolan efter att ha fått en panikattack i skolmatsalen. Ett annat exempel är att man ser på sig själv som värdelös och defekt för att man har drabbats av paniksyndrom. |
| **Tunnelseende** | Fungerar som ett mentalt filter som bara släpper igenom negativ information. Man bortser från helheten. “Läkaren sa ju att jag var frisk men varför lyssnade hon så länge på mitt hjärta? Hon måste ha hört något mystiskt. Jag är säkert döende”. |
|  **Tankeläsning** | Man tror sig veta vad andra “egentligen” tycker och tänker om en. Till exempel “mina kurskamrater är snälla mot mig men jag ser ju på dem att de ledsnat på mig”.  |
|  **Övergeneralisering** | Man tror sig veta hur ens framtid ser ut och bilden är dyster. Exempelvis “På grund av mina panikattacker kommer jag aldrig mer bli en normalfungerande människa”. |

#### Övning: Tankefällor

1. Vilka tankefällor känner du igen dig i? Ge exempel på egna NAT som är tankefällor.

## Utmana NAT

Nu har du övat på att identifiera dina NAT och tankefällor. För att behandlingen ska ge optimal effekt behöver du arbeta intensivt med att utmana dina NAT, särskilt de som väcker mest obehag, vilket kommer hjälpa dig att bryta Clarks onda cirkel (som presenterades i modul 1). Ju mer du övar på att ifrågasätta sanningshalten i dina NAT desto snabbare kommer de att ersättas med mer nyanserade tankar, vilket minskar risken för nya panikattacker.Och ju mer du övar, desto mer effektivt kommer du kunna nyansera dina NAT.

### Bevis och motbevis

Du ska snart få öva på att nyansera bevis och motbevis samt utmana sanningshalten i dina NAT som var närvarande vid din senaste panikattack. Men först presenteras ett exempel:

Först presenteras ett exempel:

1. Specificera vad som utlöste den starka ångesten eller panikattacken. Ofta är det en situation och/eller ett kroppsligt symtom.

*Jag satt på bussen och började känna en lätt kvävningskänsla. Det ledde till hjärtklappning, värmevallningar och en stark impuls att vilja fly.*

1. NAT
	1. Vad var din NAT, alltså vad var du mest rädd för i situationen?

*Jag var mest rädd för att tappa kontrollen och göra nåt knäppt på bussen inför alla andra.*

* 1. Vad var det värsta som skulle kunna hända? Försök att hitta tankarna som är starkast kopplade till den obehagliga känslan. Vid panikångest försöker man ofta skjuta katastroftankarna ifrån sig då de skrämmer en, vilket skapar en vag istället för specifik tanke. Försök därför att tänka igenom hela katastroftanken, från början till slut. Följande frågor kan underlätta: vad är det värsta som skulle kunna hända? Vad exakt menar jag med att exempelvis “tappa kontrollen, svimma, få hjärtinfarkt och så vidare”? På vilket sätt skulle det hända och vad skulle det innebära för mig?

*Det absolut värsta skulle vara om jag tappar kontrollen så jag sliter av mig kläderna och springer runt naken bussen. Och att någon filmar mig, sprider videon och den blir viral. Då skulle mitt liv vara över - jag skulle aldrig våga visa mig ute igen utan jag skulle bara sitta ensam hemma och vara rädd.*

1. Hur starkt trodde du på tanken? (0-100 %) Du ska göra skattningen utifrån hur du kände i den specifika situationen, inte efteråt när du lugnat ned dig.

*75-80 %.*

1. Vilka var bevisen på att din NAT skulle inträffa på riktigt? - var så konkret som möjligt. Resonera sakligt när du letar efter bevis för att NAT skulle inträffa. Skulle andra se det som giltiga bevis? Försök att bara ta hänsyn till objektiv fakta.

*Jag började knäppa upp min jacka och det kändes som ett bevis för att jag när som helst skulle tappa kontrollen och ta av mig allt. Jag såg också att en medpassagerare tittade åt mitt håll. Jag tror han såg på mig att jag inte var helt normal. Men jag är osäker på om andra skulle se det som ett “giltigt bevis”.*

1. Vilka motbevis finns för att NAT skulle inträffa? När vi har stark ångest söker vår hjärna febrilt efter information som ska bekräfta våra NAT. Därför kan följande frågor vara hjälpsamma för dig: Är min NAT rimlig? Vad säger objektiv data? Har det “värsta” hänt förr och vad lärde det dig? Vilka alternativa synsätt finns det? Hur skulle en kompis resonera i samma situation? Vilket råd skulle du ge din kompis i samma situation? Kan du ha hamnat i en tankefälla? Hur skulle du blicka tillbaka på den här situationen om 10 år? Kan du ha dragit en förhastad slutsats?

*Motbevisen är att jag lyckades sitta kvar på min plats utan att springa omkring naken på bussen eller slänga mig ut genom ett fönster. Jag har ju också känt ungefär likadant flera gånger tidigare utan att tappa kontrollen och då har det gått över. Om jag skulle tänka tillbaka på den här situationen om 10 år skulle jag nog tycka att jag överdrev lite, eller kanske ganska mycket. Inget hände ju och har aldrig hänt trots att jag varit “helt övertygad”. En kompis skulle kunna resonera att det är rimligt att ta av sig lite kläder på bussen när man blir varm. Andra kanske också kan acceptera fysiska sensationer bättre än jag. Om min vän var i en liknande situation skulle jag säga: “ta det lugnt, det går över. Fokusera på att andas med magen och slappna av i kroppen”.*

1. Hur starkt tror du på motbevisen? (0-100 %)

*65-70 %*

1. Vilka alternativa tankar kan du ha i liknande situationer? Försök att resonera balanserat utifrån bevisen för och emot att NAT skulle inträffa.

*Jag kan tänka att det inte är särskilt troligt att jag ska klä av mig alla kläder på bussen och bli viral på köpet. Jag skulle kunna tänka att det mesta talar för att jag inte kommer bli “knäpp” även om det finns en mikroskopisk chans att det kan ske.*

1. Hur starkt tror du på din NAT nu? (0-100)

*25-30 %*

1. Hur tänker du att du kan hantera en liknande situation i framtiden?

*Jag skulle kunna tänka lite mer utifrån rimlighet och acceptera att det värsta förvisso skulle kunna hända men att sannolikheten är minimal. Jag skulle låta ångesten skölja över mig som en våg och vänta ut den tålmodigt fast det är tufft.*

#### Övning: Bevis och motbevis

Nu är det din tur. Fyll i övningen utifrån din senaste panikattack, eller när du haft stark ångest.

1. Specificera vad som utlöste den starka ångesten eller panikattacken. Ofta är det en situation och/eller ett kroppsligt symtom.
2. NAT
	1. Vad var din NAT, alltså vad var du mest rädd för i situationen?
	2. Vad var det värsta som skulle kunna hända? Försök att hitta tankarna som är starkast kopplade till den obehagliga känslan. Vid panikångest försöker man skjuta katastroftankarna ifrån sig då de skrämmer en, vilket skapar en vag istället för specifik tanke. Försök därför att tänka igenom hela katastroftanken, från början till slut. Följande frågor kan underlätta: vad är det värsta som skulle kunna hända? Vad exakt menar jag med att exempelvis “tappa kontrollen, svimma, få hjärtinfarkt och så vidare”? På vilket sätt skulle det hända och vad skulle det innebära för mig?
3. Hur starkt trodde du på tanken? (0-100 %) Du ska göra skattningen utifrån hur du kände i den specifika situationen, inte efteråt när du lugnat ned dig.
4. Vilka var bevisen på att din NAT skulle inträffa på riktigt? - var så konkret som möjligt. Resonera sakligt när du letar efter bevis för att NAT skulle inträffa. Skulle andra se det som giltiga bevis? Försök att bara ta hänsyn till objektiv fakta.
5. Vilka motbevis finns för att NAT skulle inträffa? När vi har stark ångest söker vår hjärna febrilt efter information som ska bekräfta våra NAT. Därför kan följande frågor vara hjälpsamma för dig: Är min NAT rimlig? Vad säger objektiv data? Har det “värsta” hänt förr och vad lärde det dig? Vilka alternativa synsätt finns det? Hur skulle en kompis resonera i samma situation? Vilket råd skulle du ge din kompis i samma situation? Kan du ha hamnat i en tankefälla? Hur skulle du blicka tillbaka på den här situationen om 10 år? Kan du ha dragit en förhastad slutsats?
6. Hur starkt tror du på motbevisen? (0-100 %)
7. Vilka alternativa tankar kan du ha i liknande situationer? Försök att resonera balanserat utifrån bevisen för och emot att NAT skulle inträffa.
8. Hur starkt tror du på din NAT nu? (0-100)
9. Hur tänker du att du kan hantera en liknande situation i framtiden?

### Fortsätt utmana dina negativa automatiska tankar

Under veckan och framåt ska du fortsätta att utmana dina NAT. En stark vana att tro på sina katastroftankar kan trigga igång mer rädsla och fysiska påslag. Genom att nyansera och ifrågasätta sina tankar kan man få mer distans till dem och minska risken för panikattacker.

Varje gång du haft en panikattack ska du fylla i övningen “Bevis och motbevis” och nyansera de NAT som påverkade dig - precis som du gjort i övningen ovan. Du hittar övningen som ett arbetsblad längst ner i detta dokument.

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* NAT står för negativa automatiska tankar.
* Ofta är NAT ganska vagt formulerade och för att kunna utmana tankarna behöver de specificeras.
* Tankefällor är tankemönster som man kan fastna i. Exempel på tankefällor är katastrofiering och allt eller inget-tänkande.
* NAT, feltolkningar och tankefällor vidmakthåller och förvärrar paniksyndrom.
* Med KBT kan du undersöka och utmana NAT och formulera mer nyanserade alternativa tankar. Detta kan man göra genom att undersöka bevis och motbevis för tanken.

#### Hemuppgifter

1. **Bevis och motbevis.** Fortsätt utmana dina NAT genom att göra övningen “Bevis och motbevis” när du fått panikattacker. Gör övningen minst två gånger den kommande veckan. Övningen finns som arbetsblad längst ner i detta dokument.
2. **Sunda vanor.** Fortsätt med detta vid behov.
3. **Andning.** Fortsätt vid behov att öva på magandning eller att andas i fyrkant.

#### Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa videobesök. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Hur har det varit att försöka identifiera dina NAT? Lätt/svårt?

1. Hur har det gått att utmana NAT genom bevis och motbevis och hur har det gått att formulera alternativa tankar?
2. Har du fortsatt arbeta med sunda vanor? Hur har det i så fall gått?
3. Har du fortsatt öva på magandning eller att andas i fyrkant? Hur har det i så fall gått?

#

# Modul 5 Exponering för kroppsliga sensationer

## Exponering för kroppsliga sensationer

Inom kort ska du börja öva på att exponera dig för kroppsliga sensationer, vilket inom psykologin kallas för **interoceptiv exponering.** Det går ut på att du aktivt ska framkalla kroppsliga symtom som efterliknar de sensationer som upplevs i kroppen vid panikattacker. På så sätt får du chans att lära in nya erfarenheter av vad som faktiskt händer när man “låter symtomen vara” istället för att fly ifrån dem. *Exponeringen är enligt forskningen den absolut viktigaste metoden vid paniksyndrom*. Parallellt med din exponering för kroppsliga symtom ska du fortsätta träna på att identifiera och utmana dina NAT. Det kommer ge mer balanserade tankar och minska risken för feltolkning. Vid behov, fortsätt öva på sunda vanor och magandning.

### Fobi för kroppsliga symtom

De flesta med paniksyndrom är särskilt rädda för de fysiska symtomen. Paniksyndrom kan ses som en fobi för de egna kroppsliga reaktionerna. Eftersom man inte kan fly från sin kropp ska vi träna oss i att framkalla symtomen och stanna kvar i dem för att lära oss att de är ofarliga. Det räcker inte med att du logiskt förstår att symtomen är ofarliga, utan du måste erfarenhetsmässigt lära dig att du kan hantera det som egentligen händer. Övningarna är till för att lära dig att bättre hantera de fysiska symtom som du idag tolkar som obehagliga och farliga.

### Tillfälligt ökad ångest

I stunden kommer övningarna sannolikt leda till mer obehag men med kontinuerlig exponering kommer de i de flesta fall att upplevas som mer hanterbara och mindre ångestladdade. Du har alltid möjlighet att avbryta ifall övningen väcker extremt mycket obehag. Dock ska du ändå anstränga dig och försöka göra övningen så långt det går för att successivt utöka tiden så du kan göra den så som den är beskriven. Det är också normalt att man i början av exponeringen mår sämre då ångesten ökar eftersom vi arbetar aktivt med den. Denna ökning av ångest är dock övergående. Du kommer successivt märka att ångesten minskar ju fler gånger du övar.

### Riskgrupper

Du ska inte göra övningarna nedan om du har följande tillstånd:

* mycket lågt blodtryck (hypotoni)
* neurologiska sjukdomar, såsom epilepsi
* svår astma
* diagnostiserade hjärt- och eller lungbesvär
* är gravid
* har svimmat flera gånger där du också förlorat medvetandet.

### Tolkningens betydelse vid exponering

Som du redan fått lära dig är tolkningen av tankar och fysiska symtom en central faktor som vidmakthåller paniksyndromet. Du har jobbat aktivt med att tolka dina NAT mer nyanserat och nu ska du öva på att tolka dina fysiska symtom mer balanserat. De fysiska symtom vi vill framkalla och nyansera tolkningen av är de symtom som du brukar få vid panikattacker, exempelvis snabba hjärtslag, yrsel, stickningar, overklighetskänslor, värme, obehag i magen eller spänningar över bröstet. Kom ihåg att symtomen är ofarliga och att syftet är att du ska få erfarenheter av vad som händer när man låter fysiska symtom bero istället för att fly mentalt eller fysiskt. Genom upprepade exponeringar av kroppsliga sensationer kommer du få mindre ångest och därmed tolka symtom annorlunda, vilket minskar risken för kommande panikattacker. Ju mer symtomen påminner om en riktig panikattack, desto bättre! Förutom att minska rädslan för panikattacker är målet också att minska din känslighet för ångest.

### Ångestkurvan



Ångestkurvan visar hur ångest ebbar ut efter ett tag om man stannar kvar, det vill säga exponerar sig för det som väcker obehag. Om man däremot väljer att fly, undvika eller ägna sig åt säkerhetsbeteenden får man inte den nya erfarenheten av att ångesten var hanterbar och till slut klingade av. När ångesten stegras kan det kännas som att tiden går mycket långsamt, så det är viktigt att låta det gå åtminstone 20 minuter utan att agera på ångesten.

### Inför exponeringen

Om du känner dig orolig inför att genomföra exponeringar för kroppsliga sensationer så är det inget konstigt, du ska ju närma dig något som känns läskigt och då är det naturligt att känna oro. Det är dock viktigt att du inte fastnar i tankefällan känslobaserade tankar och tänker att “detta känns fel att göra, därför måste det betyda att jag inte borde göra det”. Skulle du få en panikattack medan du gör övningarna för exponering så är det faktiskt positivt eftersom du då upptäckt vad som är viktigt för just dig att jobba vidare med. Det bästa är om du försöker förhålla dig till obehaget som en våg som sköljer över dig.

Ifall du känner en stark oro inför att göra övningarna kan du be en lugn och trygg vän vara din coach. Ni börjar då med att låta coachen genomföra övningen, sedan gör ni övningen tillsammans, därefter gör du övningen själv i coachens närvaro för att du slutligen ska göra övningen helt på egen hand. I annat fall riskerar coachens närvaro utvecklas till ett säkerhetsbeteende, vilket försämrar effekten av exponeringen.

#### Övning: Exponering för kroppsliga sensationer

Nu ska du öva på att vänja dig vid de fysiska sensationer och reaktioner som du hittills har tolkat som farliga. Detta kallas också för interoceptiv exponering. För att genomföra exponeringarna behöver du en timer, till exempel en mobil eller äggklocka.

Innan du börjar med exponeringarna, läs först igenom vilka steg som ingår i uppgiften:

1. Först ska du testa alla de 18 exponeringsövningarna (se listan nedan), du ska testa varje övning minst en gång. Du får inte tillämpa några inre eller yttre säkerhetsbeteenden när du gör exponeringarna.
	* Som du kommer se tar de flesta övningar inte lång tid och kräver inget annat än en timer - notera dock att vissa övningar tar lite längre tid eller behöver lite förberedelse, exempelvis att du införskaffar dig sugrör, energidryck med mera. Se till att planera in när du ska genomföra dessa övningar som kräver lite mer förberedelser.
2. Efter varje övning ska du notera hur mycket obehag den väckte, från 0-100 %.
3. Stryk alla exponeringsövningar som väckt mindre än 30 % obehag.
4. Rangordna alla övningar som väckte 30 % obehag eller mer, från mest till minst ångestväckande, för att skapa din **ångesthierarki**.
5. Fortsätt exponera dig dagligen för de övningar som väcker 30 % eller mer obehag. Ytterligare instruktioner om hur denna exponering ska gå till får du längre fram.

**Steg 1 - genomför exponeringar**

Testa alla exponeringsövningar och skatta hur mycket obehag varje övning väckte. Du får inte använda dig av säkerhetsbeteenden. Unna dig gärna något belönande efter att du genomfört alla exponeringsövningar.

|  |  |
| --- | --- |
| **Exponering för kroppsliga sensationer, övning** | **Ångest/obehag** (0-100 %) |
| 1. **Skaka på huvudet** (30 sek)Sitt ner och luta dig framåt så du kollar ner mot golvet. Ruska på huvudet i sidled med öppna ögon, ungefär som om du skulle säga nej överdrivet med huvudet. När timern ringer så lyft snabbt upp huvudet och stirra rakt fram en liten stund. |  |
| 2. **Huvudet mellan benen** (90-120 sek)Sitt på en stol och böj dig framåt så att huvudet kommer ner mellan benen. Efter 90 sekunder lyfter du hastigt upp huvudet och stirrar rakt fram en liten stund. Obs! Om du har ont i ryggen eller är mycket stel kan du hoppa över den här övningen just nu.  |  |
| 3. **Tajta kläder** (1-2 h)Bär ett åtsittande klädesplagg runt din hals, till exempel en polotröja eller halsduk. Det ska kännas obekvämt men givetvis inte sitta så hårt att du får svårt att andas eller att du stryper blodflödet till huvudet. |  |
| 4. **Spänn dig** (2 min)Medan du sitter eller ligger ner, spänn kroppens alla muskler så hårt du kan. Slappna av och notera hur det känns i kroppen. |  |
| 5. **Spring på stället** (2 min)Jogga snabbt och intensivt på stället, spring upp- och nedför trapporna i ditt hus eller sätt dig på huk och hoppa sedan jämfota högt upp i luften så många gånger du hinner. |  |
| 6. **Snurra** (1 min)Sätt dig i en kontorsstol om du har en och snurra dig yr. Om du inte har en så snurra runt i ett utrymme där du inte riskerar att göra dig illa om du kommer emot något eller ramlar. Första gången du gör det ska du stå kvar på stället och observera dina symtom. Följande övningstillfällen ska du prova att gå försiktigt direkt efter att du snurrat klart.  |  |
| 7. **Hålla andan** (30 sek)Ta ett djupt andetag och håll andan i cirka 30 sekunder. Om det inte ger så mycket symtom så prova att andas ut och därefter hålla andan i 30 sekunder.  |  |
| 8. **Hyperventilera** (90 sek)Stå upp och flåsandas djupt och snabbt genom munnen. |  |
| 9. **Tryck försiktigt mot halsen** (90 sek) Tryck med din tumme eller två fingrar på mitten av din hals. Det är viktigt att du enbart använder fingrarna och inget annat. Tryck så hårt att det blir obehagligt men inte extremt obehagligt. Du ska inte strypa blodflödet till hjärnan. |  |
| 10. **Försök bli tokig** (2 min)Tänk intensivt på alla möjliga sätt att bli “galen” på. Tänk inte på något annat. |  |
| 11. **Stäng in dig i ett litet utrymme** (10 min)Sätt dig i din klädkammare med huvudet lutat lite nedåt. Låt en torr handduk hänga över ditt huvud. |  |
| 12. **Föreställ dig din värsta panikattack** (2-5 min)Du ska exponera dig för själva tanken och minnesbilderna. Försök att minnas din värsta panikattack medan du blundar. Fokusera helt på de värsta symtomen. Efteråt kan du tänka på nåt behagligt och notera hur tankarna påverkar hur du mår. |  |
| 13. **Svälj snabbt** (10 ggr)Försök svälja ditt saliv tio gånger i snabb takt.  |  |
| 14. **Inta koffein**Många med paniksyndrom undviker koffeinhaltiga drycker. Prova att dricka kaffe eller dricka någon extra kopp om du redan dricker. Du kan också köpa koffeintabletter på apoteket eller dricka en energidryck med koffein.  |  |
| 15. **Stirra på din egen spegelbild** (2-5 min)Välj ut en liten fläck på ansiktet och stirra konstant på den i tre minuter. Den här övningen ska förhoppningsvis ge overklighetskänslor. |  |
| 16. **Vatten i munnen** (2 min)Inta 1 dl vatten utan att svälja. Andas genom näsan i två minuter. |  |
| 17. **Höj värmen** (10 min)Gå till exempel till en bastu eller sätt på dig en massa kläder och sätt dig i en parkerad bil med maximal värme på. Du kan också blåsa med hårfön på din kropp i badrummet.  |  |
| 18. **Andas genom sugrör** (2 min)Om du klarar av att göra det i två minuter utan problem, testa då att upprepa samtidigt som du håller för näsan. Välj gärna något smalare sugrör. |  |

Om du under exponeringarna fick en svår panikattack som du upplevde som nederlag så är det viktigt att känna till att bakslag är mycket vanliga och de allra flesta får dem under behandlingens gång. Det är inte samma sak som att du är tillbaka där du började utan du har troligtvis kommit en bra bit på vägen, även om det såklart inte känns så när du just haft en panikattack. Försök att ha ett längre perspektiv och påminn dig om dina mål och allt du snart kommer kunna göra. Om du tycker att övningarna inte riktigt passar dig så fundera över om det finns övningar som skulle passa dig bättre. Övningarna måste ge dig ett visst ångestpåslag (30 % eller mer) för att kunna ge effekt. Om du inte kommer på några lämpliga övningar, lyft det med din behandlare och fortsätt öva på övningarna ovan tills ni träffas.

**Steg 2 - gör en ångesthierarki**

Rangordna alla exponeringsövningar som väckte 30 % eller mer obehag från mest till minst obehag.

Min ångesthierarki:

*
*
*
*
*
*
*
*
*
*

**Steg 3 - fortsätt exponera dagligen**

Fortsätt öva på varje övning i din ångesthierarki tills de väcker mindre än 30 % obehag. Börja med de övningar som är längst ner i din ångesthierarki. Jobba dig sedan successivt uppåt i din ångesthierarki. Uppdatera din ångesthierarki vid behov. Arbeta med respektive övning i minst en kvart i taget, helst tre gånger dagligen. Det tar ofta cirka 5-7 ggr att halvera sin ångestnivå. Exponera gärna i mer utmanande miljöer, till exempel där du är rädd för att få panikattacker eller där du fick din första panikattack.

Gör ett schema för när du ska öva och sätt påminnelse på mobilen så det verkligen blir av. Ju mer du övar, desto bättre. Efter övningen är det bra om du belönar dig själv, unna dig något som du verkligen tycker om

Var observant på om du tillämpar inre eller yttre säkerhetsbeteenden när du genomför exponeringarna. Det är viktigt att helt kapa säkerhetsbeteenden när du genomför all sorts exponering för bästa effekt. Kom ihåg att det bästa du kan göra är att låta symtomen komma utan att agera och låta dem klinga av på egen hand.

### Varför ska jag fortsätta exponera?

När du genomför övningarna bevisar du gång på gång för dig själv att inget farligt händer. Under ganska lång tid kommer kroppen ändå dra igång ett ångestpåslag då det tar tid för det falska alarmsystemet att lära om. Därför är det viktigt att du fortsätter öva disciplinerat. Med tiden kommer du och din kropp inse att symtom och även panikattacker är ofarliga, även om det kan kännas obehagligt. Försök att låta NAT och de fysiska sensationerna bara vara utan att fly eller kämpa emot.

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Vid paniksyndrom har man ofta en rädsla eller fobi för kroppsliga ångestsymtom.
* Exponering för kroppsliga sensationer kallas också för “interoceptiv exponering”, och innebär att man framkallar dessa kroppsliga symtom för att få nya erfarenheter, vänja sig vid symtomen och minska sin rädsla för dem.
* All typ av exponering resulterar i tillfälligt ökad ångest, för att man på sikt ska få lägre ångest.
* Ångestkurvan beskriver hur ångest alltid går över av sig själv om vi stannar kvar i situationen, låter obehaget skölja över oss som en våg, och inte tar till undvikande eller säkerhetsbeteenden.

#### Hemuppgifter

1. **Exponering för kroppsliga sensationer.** Genomför dagligen exponeringsövningar utifrån din ångesthierarki. Börja med de övningar som väcker minst ångest och arbeta dig sedan uppåt i hierarkin. Kom ihåg att exponering är den metod som visat sig vara den allra viktigaste för att bli fri från paniksyndrom. Du kommer fortsätta öva på exponering för kroppsliga sensationer under resten av behandlingen.
2. **Bevis och motbevis.** Fortsätt utmana dina NAT genom att göra övningen “Bevis och motbevis” vid behov. Övningen finns som arbetsblad längst ner i detta dokument.
3. **Sunda vanor.** Fortsätt med detta vid behov.

#### Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa videobesök. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Hur var det att göra övningarna med exponering för kroppsliga sensationer första gången? Var det något som förvånade dig? Vad tyckte du var svårast och hur hanterade du det?
2. Hur har det gått att fortsätta öva på exponering för kroppsliga sensationer? Har du stött på några oväntade hinder för att genomföra exponeringarna? Hur kan du hantera dessa svårigheter? (*Till exempel: “har ofta glömt att göra övningarna - ska lägga in alarm i min mobil så jag påminns om att öva varje dag”*)
3. Har du börjat märka att din ångest minskar för någon/några av övningarna?

#

# Modul 6 Exponering för yttre situationer

## Hur går behandlingen?

Du har nu kommit en bra bit i behandlingen och innan du börjar arbeta med exponering för yttre situationer ber vi dig göra en utvärdering av behandlingen. Du ska få reflektera över hur hjälpsam du tycker att behandlingen har varit för dig hittills.

Detta har du arbetat med hittills i behandlingen:

* Kartlägga dina symtom, undvikanden och säkerhetsbeteenden.
* Panikdagbok.
* Sunda vanor.
* Magandning, andas i fyrkant.
* Kartlägga NAT.
* Kartlägga tankefällor.
* Utmana NAT med bevis och motbevis.
* Exponering för kroppsliga sensationer.

#### Övning: Hur går behandlingen?

1. Hur har du upplevt behandlingen hittills? Hur har det varit att läsa text, svara på frågor, göra hemuppgifter och ha videobesök med din behandlare?
2. I första modulen skrev du ner beteendemål (modul 1, övning “Dina behandlingsmål”). Målen skulle vara sådant som du skulle vilja kunna göra efter behandlingen. Läs igenom det du skrev ner då och utvärdera hur det ser ut idag. Har du närmat dig något eller några av målen?

## Exponering exponering för yttre situationer och beteendeexperiment

### Exponering vid agorafobi

Agorafobi är en stark rädsla för platser eller situationer där man tror att det skulle vara svårt att få hjälp eller där det är knepigt att lämna. Exempel på sådana platser och situationer kan vara en fullsatt biosalong, okända miljöer, välbesökta gallerior, att vara hos frisören eller att vara ensam hemma. Rädslan leder till säkerhetsbeteenden och undvikanden, vilket förvärrar ångestproblematiken. Kortsiktigt så leder beteendet till att attackerna minskar men på lång sikt krymper ditt livsutrymme och försämrar det psykiska välbefinnandet. Många som lider av agorafobi beskriver att det är den svåraste delen med paniksyndrom.

*Om du lider av agorafobi ska du genomföra alla övningar i denna modul. Om du inte lider av agorafobi ska du läsa igenom all text i den här modulen men behöver bara göra övningen “Beteendeexperiment”, inte övningarna “Dina mål, vid agorafobi” och “Exponering för yttre situationer”.*

### Exponering för yttre situationer

Agorafobi skapar förväntansångest inför alla tänkbara hemska scenarion som skulle kunna uppstå i situationen eller på platsen i fråga. Det är vanligt att förväntansångesten är värre än ångesten som man faktiskt upplever när man befinner sig i en sådan situation. För att bli kvitt agorafobi behöver man jobba med **exponering för yttre situationer**, vilket inom psykologin kallas för “exponering in vivo”. In vivo betyder “i levande livet” och innebär att du metodiskt och stegvis närmar dig de platser och situationer som skrämmer dig, utan att ta till säkerhetsbeteenden. Syftet är, precis som du lärt dig vid tidigare exponering, att du ska få erfarenheten av vad som händer när du inte flyr situationen eller tar till säkerhetsbeteenden. Ofta blir erfarenheten att ingen katastrof inträffar och att du kan hantera situationen. Det kan vara att handla själv på affären, gå på bio, besöka shoppingcentret, åka hiss och så vidare.

### Säkerhetsbeteenden

Det är vanligt att ta till säkerhetsbeteenden, för att “försäkra” sig att inget farligt kommer inträffa, till exempel alltid ha med sig ångestdämpande medicin, en karta över alla utgångar, en flaska vatten, en trygg person, vara vaksam på kroppsliga symtom med mera. Säkerhetsbeteenden kan ge lindring i stunden men, som du redan lärt dig, är de bedrägliga då det förstärker ångesten på sikt eftersom du drar den felaktiga slutsatsen att det var säkerhetsbeteenden som möjliggjorde att du klarade av situationen. När du använder dig av säkerhetsbeteenden kan du inte testa om dina NAT är korrekta. Notera dock *syftet* med dina eventuella säkerhetsbeteenden, om du till exempel har med dig en flaska vatten för att det är varmt och du brukar bli törstig så är det helt rimligt och räknas inte som ett säkerhetsbeteende, men om du tar med dig vattenflaskan för att “säkra upp” mot eventuell tunghäfta så ska du lämna vattenflaskan hemma.

### Råd för lyckad exponering

Det bästa är att träna på exponering för yttre situationer dagligen, eller minst tre gånger i veckan. Du ska stanna kvar i situationen tills dess att ångestnivån är minst halverad. Ibland kan man behöva vara kvar i den ångestframkallande situationen i upp till 1,5 timme. Ju fler exponeringar och ju längre, desto bättre. Om det känns helt oöverkomligt i början kan du ta hjälp av en coach, till exempel en vän. En bra coach ska ställa nyfikna och neutrala frågor till dig under exponeringen. Coachen ska ge beröm när du gör något jobbigt. Dock behöver du så snart som möjligt fasa ut coachen och genomföra exponeringen själv. Ett mellansteg kan vara att du och coachen hörs via telefon några gånger under exponeringen. Om du inte exponerar själv eller tar till säkerhetsbeteenden så kan inte ditt självförtroende öka och paniksyndromet kvarstår.

### Målformulering vid agorafobi

Innan du börjar med exponering för yttre situationer ska du sätta mål och delmål. Börja gärna med det lättaste och välj mål som du kan arbeta med minst tre gånger i veckan. Du ska sedan arbeta aktivt med det valda målet under hela veckan, helst dagligen. Du ska upprepa exponeringen av delmålet tills dess att din ångest antingen har halverats eller ligger på 30 % eller lägre. Kom ihåg att målet med exponeringen inte är att du ska ha 0 % i ångest utan en klart lägre nivå som du kan hantera med självförtroende. Välj delmål som du tror att du har en mycket stor chans att klara av. Ju svårare målet är, desto mindre bör stegen (delmålen) vara. När exponeringen känns tuff så kom ihåg att du kommer göra dessa utmanande övningar en kort period av livet och får en stor utdelning resten av livet. Nu ska du skriva din målformulering.

#### Övning: Dina mål, vid agorafobi

Fyll i dina mål och delmål. Ta gärna inspiration från de mål du satte upp i början av behandlingen (modul 1, “Dina behandlingsmål”). Du kan arbeta med flera separata mål samtidigt och du fyller i en “tabell”/ett arbetsblad för varje mål. Övningen finns också som arbetsblad längst ner i detta dokument.

Exempel:

|  |
| --- |
| **Mitt mål:** Jag vill våga röra mig fritt på stan igen.  |
| **Konkretisera målet:** Jag vill våga gå på bio igen med mina vänner och äta ute efteråt. |
| **Vad klarar jag av idag?** Jag klarar av att träffa max två vänner, i dagsljus, på “trygga” platser. |
| **Varför är målet viktigt?** Jag vill få tillbaka min känsla av frihet och kunna göra sånt jag tycker är roligt. Jag saknar att umgås med mina vänner och röra mig fritt på stan.  |
| **Delmål 1:** Jag ska möta upp 3-5 vänner på torget och ta en fika på dagen. |
| **Delmål 2:** Jag ska ta en promenad runt bion när det börjar skymma. |
| **Delmål 3:** Jag ska äta middag med en kompis och promenera hem själv över torget. |
| **Delmål 4:** Jag ska gå på bio under dagtid på egen hand och gå hem över torget. |
| **Delmål 5:** Jag ska gå på bio med vänner och äta ute med dem efteråt. |

Din tur:

|  |
| --- |
| **Mitt mål:**  |
| **Konkretisera målet:**  |
| **Vad klarar jag av idag?**  |
| **Varför är målet viktigt?**  |
| **Delmål 1:**  |
| **Delmål 2:**  |
| **Delmål 3:** |
| **Delmål 4:**  |
| **Delmål 5:**  |

Dina mål och delmål kommer att vara grunden för ditt arbete i nästa övning, “Exponering för yttre situationer”.

### Ytterligare råd inför exponering för yttre situationer

Det är viktigt att stanna i situationen tills ångesten minskat rejält, vilket kan ta upp till 90 minuter. Om du avbryter när ångesten stegras eller är på topp finns en risk att du förstärker rädslan. Du bör ägna minst sju timmar/vecka åt exponering för yttre situationer för bästa effekt. Var så konkret som möjligt när du planerar. Det kan minska förväntansångest. Kom ihåg att exponering ska vara något som du planerar in, inte något som du ändå är “tvungen” att göra, till exempel ta dig till jobbet med kollektivtrafiken när bilen gått sönder. Att göra något du ändå måste ger inte en tillräcklig effekt. Målen ska vara möjliga att utföra regelbundet. Belöna dig själv efter exponeringen, helst direkt efteråt.

Om ångesten under exponeringen inte avtar efter cirka en timme kan det bero på säkerhetsbeteende. Du kanske aktivt försöker tänka på annat eller använder magandningen i syfte att inte känna några andra symtom? I så fall behöver det brytas. Och skulle du få en panikattack så är det positivt i den mening att du har hittat det som är särskilt viktigt att träna på. Bemöt panikattacken genom att utmana dina NAT med övningen “Bevis och motbevis” (modul 4).

Om du i nuläget inte klarar av att genomföra exponering för yttre situationer utan att planera för flykt så kan du istället planera för en eventuell exit efter till exempel var 10:e minut. När du närmar dig 10 minuter och gärna vill fly så fråga dig själv: “kan jag härda ut i 10 minuter till och observera vad som händer med ångesten?”. Om du förmår, så stanna kvar i situationen, i annat fall använd din planerade exit och ta en paus och gå tillbaka till platsen samma dag. Om du inte har möjlighet till det ska du planera in ett nytt tillfälle senast nästa dag. Acceptera att du vissa dagar kommer vilja fly då dagsformen varierar. Kom ihåg att det optimala är att lämna situationen när ångesten har halverats eller sjunkit undan ännu mer. Och ångesten går alltid ner om du tillåter den att bara vara eftersom kroppen till slut tröttnar på falsklarmet och bromsar kamp- och flyktsystemet.

Exempel på hur exponering för yttre situationer kan hjälpa en person med agorafobi:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Situation (Vad sker, var, när, med vem?) | Automatiska reaktioner(Vad tänkte och kände du först?) | Beteende(Vad gjorde du?) | Konsekvenser(Vad ledde det till?) |
| Exempel: Jag är i matbutiken och inser att det kommer en hel drös med människor. Jag blickar mot kassorna och ser att kön ringlar sig ovanligt lång.  | Kropp/känsla:Kamp- och flyktsystemet aktiveras - känner obehag, pulsen ökar, känner mig blek och svag, yrseln tilltar. Tankar:“Jag måste ut härifrån annars får jag en hjärtinfarkt” Impuls:Vill fly genast. | Istället för att skynda mig igenom butiken (säkerhetsbeteende) stannar jag upp och låter ångesten skölja över mig som en våg. Jag går lugnt till kön och magandas nån minut.  | I stunden: Fortsätter känna starkt obehag. På längre sikt: Ångesten klingar av när jag i ett lugnt tempo packar ner varorna. Är lite trött efteråt men mest glad att jag lyckades stanna kvar i den jobbiga situationen. Ökat självförtroende kring att jag klarar av att stanna kvar och exponera mig för situationer som väcker ångest. Vågar testa svårare exponeringar och låter inte ångesten styra mitt liv lika mycket. Kommentar/lärdom: Jag klarar faktiskt av att stanna kvar i ångestväckande situationer och hittills har det aldrig resulterat i det jag är rädd för, exempelvis att jag drabbas av en hjärtinfakt.  |

#### Övning: Exponering för yttre situationer

Nu ska du göra en planering för dina exponeringar för yttre situationer. Utgå från dina mål och delmål som du formulerat i övningen “Dina mål, vid agorafobi”. Om du har flera mål så kan du välja om du vill jobba med flera mål samtidigt (alltså genomföra delmål för olika mål) eller om du vill arbeta med ett mål i taget. Övningen finns också som arbetsblad längst ner i detta dokument. Se till att du inte tillämpar inre eller yttre säkerhetsbeteenden under exponeringarna.

Exempel:

**Mitt mål:** Jag vill kunna handla mat på torget och äta mat ute med vänner minst 1 gång/vecka.

|  |  |
| --- | --- |
| **Fyll i *innan* exponering** | **Fyll i *efter* exponeringen** |
| **När?** | **Planerad exponering för yttre situationer** | **Hur gick det?**  |
| **Delmål** | **Tid, avstånd, antal gånger** |
| **Mån** | Ta en fika på ett café nära torget på förmiddagen. | 90 min / dag. 20 m från torget. | Det gick bra först, sen kom det mer folk till torget och ångesten ökade. Jag satt kvar och lät ångesten vara och det gick över efter 15 min. Kändes bra! |
| **Tis** | Ta en promenad över torget på kvällen. | 60 min /dag. 0 m från torget. | Det blev lite läskigt när det skymde men efter att ha gått några varv till så avtog ångesten. |
| **Ons** | Upprepa mån + tis. | 90 + 60 min. | Det kändes lättare även om jag var trött efteråt.  |
| **Tor** | Lunch på torget med en kollega. | 60 min. | Jag fick en ångestpeak när jag såg att några gubbar började spänna upp tälten där de ska sälja sina varor imorgon. Jag magandades i 5 minuter och det gick över. Jag är nöjd över att jag stannade kvar.  |
| **Fre** | Handla en korg med frukt och promenera runt torget efteråt. | 90 min. | Hög puls när jag kom dit och jobbade med att utmana mina NAT i huvudet. Jag handlade frukten och stannade kvar en kort stund och pratade med en bekant. Sedan gick jag runt torget i 45 min och ångesten sjönk undan allt mer så jag gick och handlade lite till. Jag passade på att göra ett beteendeexperiment (snurrade runt i 2 min) innan jag gick in på torget *(du kommer få lära dig om beteendeexperiment senare i denna modul)*. Det gick bra. Nu ska jag belöna mig med en bra film och god middag! |
| **Lör** | Upprepa tis. | 60 min. | Det kändes bra, ångesten är halverad jämfört med i måndags.  |
| **Sön** | Middag med en kompis på torget och promenad. | 90+30 min. | Knappt någon ångest, cirka 25 %. Nu ska jag planera för ett nytt mål för kommande vecka.  |

Mitt/mina mål:

|  |  |
| --- | --- |
| **Fyll i *innan* exponering** | **Fyll i *efter* exponeringen** |
| **När?** | **Planerad exponering för yttre situationer** | **Hur gick det?**  |
| **Delmål** | **Tid, avstånd, antal gånger** |
| **Mån** |  |  |  |
| **Tis** |  |  |  |
| **Ons** |  |  |  |
| **Tor** |  |  |  |
| **Fre** |  |  |  |
| **Lör** |  |  |  |
| **Sön** |  |  |  |

### Bakslag och hur man tar sig framåt vid exponering för yttre situationer

Om du upplever mycket förväntansångest och ångest under exponeringen trots att du exponerat för yttre situationer i några veckor, så kanske du tänker att du inte kommer bli bättre av KBT. Troligtvis har du fått ett bakslag, kanske för att du tagit för stora kliv med dina delmål. Skapa rimliga delmål så att du klarar av att genomföra dem regelbundet. Om du istället har kommit i mål med din exponering, försök att gå steget längre. Var kreativ och tänk ut hur du kan göra exponeringen mer utmanande så att du kan leva livet ännu friare. Tänk också på att låta övningarna ta tid, att skynda igenom dem, kan vara ett tecken på säkerhetsbeteende.

### Beteendeexperiment

Ett sätt att utveckla exponeringen för yttre situationer är genom så kallade **beteendeexperiment**. Man kan likna det vid att lägga lite extra tyngder på de exponeringar du redan jobbar med. Om du till exempel är rädd för att göra bort dig så kan du medvetet “skämma ut dig” genom att säga något “dumt” eller spilla kaffe på fikarasten. Du kan också öva på att hyperventilera och sedan kliva in i ett fullsatt klassrum. Med beteendeexperiment undersöker du på ett effektivt sätt om dina farhågor stämmer och ger dig själv stora möjligheter till nya erfarenheter som på sikt kommer minska din ångest.

#### Övning: Beteendeexperiment

Planera beteendeexperiment för att testa dina övertygelser. Precis som vid exponering får du inte använda dig av säkerhetsbeteenden när du genomför beteendeexperimenten.

Exempel:

|  |  |
| --- | --- |
| **Fyll i *innan* beteendeexperimentet** | **Fyll i *efter* beteendeexperimentet** |
| **Situation** | **Vad är du rädd ska hända? Skatta hur starkt du tror på din övertygelse. (0-100 %)** | **Beteendeexperiment Vad ska du göra för att undersöka om din tanke stämmer?** | **Hur blev utfallet? Vad hände?** | **Vad lärde du dig? Stämde dina farhågor? Hur starkt kommer du tro på din förutsägelse i framtiden (0-100 %)? Hur ska du testa den?** |
| Bussresa i rusningstrafik | Jag kommer bli överhettad, jag kanske svimmar. Eventuellt kissar jag på mig. Jag tror på övertygelsen till 85 %. | Åka buss med extra varma kläder. Ska inte göra några säkerhetsbeteenden eller fly från situationen. | Nej, inte riktigt. Jag blev förvisso varm. Men jag varken svimmade eller kissade på mig. | Mina farhågor stämmer inte. Kanske överdriver jag. Jag tror numera cirka 35 % på min farhåga. Jag ska fortsätta ha varma kläder när jag åker buss för att fortsätta utmana mina tankar.  |
| Gå på teater-föreställning | Rädd för att hjärtat ska börja slå jättesnabbt och att jag ska få en hjärtattack. Tror på det 75 %.  | Gå på teaterföreställning och välja en plats så att jag inte lätt kan smita ut. Ska dessutom springa på stället på toaletten innan jag går in i salongen så jag får upp pulsen.  | Kände mig orolig och hjärtat slog snabbt men fick ingen hjärtattack. Ångesten sjönk och hjärtat slog mindre snabbt när föreställningen drog igång.  | Jag verkar inte drabbas av någon hjärtattack även fast jag försöker “trigga igång” hjärtat och utsätta mig för situationer jag tycker är obehagliga. Tror mindre på tanken nu, 50 %. Behöver dock fortsätta utmana mig.  |

Din tur:

|  |  |
| --- | --- |
| **Fyll i *innan* beteendeexperimentet** | **Fyll i *efter* beteendeexperimentet** |
| **Situation** | **Vad är du rädd ska hända? Skatta hur starkt du tror på din övertygelse. (0-100 %)** | **Beteendeexperiment Vad ska du göra för att undersöka om din tanke stämmer?** | **Hur blev utfallet? Vad hände?** | **Vad lärde du dig? Stämde dina farhågor? Hur starkt kommer du tro på din förutsägelse i framtiden (0-100 %)? Hur ska du testa den?** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

### Ditt arbete framåt

Du har nu gått igenom alla de olika övningar som har bevisad effekt vid paniksyndrom och din uppgift framöver är att fortsätta med exponering för kroppsliga sensationer och exponering för yttre situationer (om du lider av agorafobi). För att få effekt av behandlingen är det viktigt att du fortsätter exponera regelbundet och utifrån din planering. Att arbeta med dina NAT är också fortsatt viktigt och kan betraktas som en exponering. Du bör också exponera dig för den plats där du hade din första panikattack eller där du fick ett bakslag.

### Acceptans för symtom

Parallellt med den fortsatta exponeringen ska du också träna på en ny förmåga, nämligen att acceptera och observera de kvarvarande symtom som finns. Du ska öva på att tillåta dina NAT och kroppsliga symtom vara utan att göra något med dem utöver att acceptera att de är där, inte låta dig styras av dem, samt observera dem på ett icke-värderande sätt. Ju mer du tillåter ångesten att komma och gå, utan att du agerar på den, desto mer tappar den makten över dig. Om du kommer på dig själv att värdera dina NAT så gör ingen stor grej av det, utan återgå till att observera och acceptera. Försök att förhålla dig till dina NAT och kroppsliga sensationer som vore de små moln på en klarblå himmel som sakta glider förbi medan du observerar på avstånd.

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* För att bli fri från agorafobi behöver man exponera sig för de situationer och platser som man undviker på grund av ångest. Exponering för yttre situationer kallar inom psykologin för “exponering in vivo”.
* Vid exponering för yttre situationer kan man behöva stanna kvar i situationen i upp till 90 minuter för att få en positiv erfarenhet av att ångesten minskat.
* För att planera exponering för yttre situationer kan man utgå från ett eller flera mål, något man vill klara av att göra, och sedan bryta ner målet i delmål och öva regelbundet på delmålen.
* För att exponering för yttre situationer ska ge effekt kan man behöva stanna kvar i situationen i upp till 90 minuter (för att uppnå effekten att ångesten sjunker). Man behöver också avstå från inre och yttre säkerhetsbeteenden och genomföra exponeringarna regelbundet.
* Beteendeexperiment innebär att genomföra experiment för att undersöka om ens farhågor faktiskt stämmer.
* Beteendeexperiment kan vara ett sätt att öka effekten av exponering för yttre situationer.
* Exponering, både för kroppsliga sensationer och för yttre situationer, är den absolut viktigaste komponenten i behandling av paniksyndrom.
* Ett accepterande förhållningssätt kan hjälpa dig att låta ångesten komma och gå utan att du agerar på den.

#### Hemuppgifter

Om du inte lider av agorafobi behöver du inte arbeta med exponering för yttre situationer.

1. **Exponering för yttre situationer.** Genomför dina planerade exponeringar för yttre situationer(dina delmål). Arbetsblad för ytterligare exponeringar finns längst ner i detta dokument.
2. **Beteendeexperiment.** Genomför dina planerade beteendeexperiment. Arbetsblad för ytterligare beteendeexperiment finns längst ner i detta dokument.
3. **Exponering för kroppsliga sensationer.** Fortsätt öva på exponering utifrån din ångesthierarki som fortfarande väcker 30 % eller mer obehag. Arbetsbladet hittar du i modul 5.
4. **Bevis och motbevis.** Utmana dina NAT vid behov med övningen “Bevis och motbevis”. Övningen finns som arbetsblad längst ner i detta dokument.
5. **Sunda vanor.** Fortsätt med detta vid behov.

#### Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa videobesök. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Hur har det gått att genomföra exponeringar för yttre situationer? Har du lärt dig något nytt genom exponeringarna?
2. Har du stött på några hinder när du gjort exponeringar för yttre situationer? Hur kan du i så fall hantera dessa?
3. Hur har det gått att genomföra beteendeexperiment? Har dina farhågor stämt eller inte?
4. Hur har det gått att fortsätta med exponering för kroppsliga sensationer? Vilka övningar behöver du fortsätta öva på?
5. Har du övat på att utmana dina NAT och hur har det i så fall gått?

# Modul 7 Livsområden och vägen framåt

Riktningen i livet grumlas ofta vid paniksyndrom eftersom paniken hamnat i fokus. I behandlingen arbetar du återkommande med mål, exempelvis behandlingsmål, delmål för exponeringar med mera. När man lever med psykisk ohälsa kan det också vara hjälpsamt att arbeta med värderingar. Värderingar skiljer sig från mål då det inte är saker som man kan göra vid ett tillfälle och sen bocka av. En värdering är istället som en riktning i livet, något man alltid kan sträva emot men som man aldrig blir klar med, man kan alltid fortsätta agera i den värderade riktningen. När man lider av ångest är det vanligt att den börjat styra ens liv och man kan ha tappat sin riktning. Därför kan det vara hjälpsamt att i behandlingen arbeta med att definiera sina värderingar och ta steg i sin värderade riktning. Vi behöver röra oss i en meningsfull riktning även om vi samtidigt lider av psykisk ohälsa.

## Vad är viktigt för dig i livet?

För enkelhetens skull har vi delat in livet i fem större livsområden:

**Sysselsättning.** Detta område handlar om jobb, utbildning eller annan sysselsättning. Hur är det på ditt nuvarande jobb, skola eller liknande? Vad behöver du för att må bra? Hur vill du ha det på lång sikt?

**Relationer.** Detta område handlar om dina relationer till familj, vänner, partner eller andra personer. Vilka värdefulla relationer har du i ditt liv? Hur skulle du vilja att det såg ut?

**Hälsa.** Detta område handlar om din fysiska och psykiska hälsa. Hur skulle du vilja leva för att ta hand om dig själv på bästa sätt? Kost, sömn, träning?

**Dagliga ansvarsområden.** Detta område handlar om sådant som du har ansvar för, till exempel att sköta ditt hem, handling/matlagning, hämtning och lämning av barn eller liknande. Hur ska ansvaret fördelas om ni är flera i hushållet? Vad är viktigast att prioritera?

**Fritid/intressen.** Detta område handlar om den tid du har över för att ägna dig åt andra aktiviteter. Det kan både vara sådant du gör på egen hand men också aktiviteter du gör tillsammans med andra. Vad är viktigt inom detta område? Hur lever du idag?

#### Övning: Identifiera vad som är viktigt för dig

1. Beskriv vad som är viktigt för dig inom respektive område. Hur vill du att dina livsområden ska se ut för att må så bra som möjligt?

Exempel inom livsområdet fritid/intressen: *“Jag värdesätter att spendera tid ute i naturen, gärna med familj och vänner. För mig är det viktigt att få ägna mig åt mina kreativa intressen, exempelvis att måla, spela piano och lyssna på musik..”*

**Sysselsättning:**

**Relationer:**

**Hälsa:**

**Dagliga ansvarsområden:**

**Fritid/intressen:**

1. Finns det något eller några områden där du känner dig riktigt nöjd med hur du lever ditt liv idag?
2. Finns det något eller några områden som du inte alls är nöjd med, eller där du önskar en större förändring? Varför det?

## Agera i riktning mot det liv du vill leva

Fråga dig själv: om du skulle vilja arbeta med att förändra något område, vilket skulle du börja med och varför? Vad skulle i så fall kunna vara de första, små men konkreta stegen?

För att börja leva i enlighet med vad som är viktigt för dig i livet, är det hjälpsamt att identifiera vilka beteenden som tar dig i riktning mot vad du värderar i respektive område. Genom att identifiera och planera in sådana beteenden varje vecka, så kommer du börja leva i enlighet med vad som är viktigt för dig i livet - och efterhand känna dig mer tillfreds med dina olika livsområden.

#### Övning: Identifiera konkreta beteenden för förändring

1. Identifiera vilka konkreta steg du skulle vilja ta/planera inom respektive livsområde.

Exempel inom livsområdet relationer:

* *“Ikväll ska jag ringa pappa och fråga om han vill ta en långpromenad i ett naturreservat på söndag”*
* *“Imorgon ska jag inventera mina målarsaker och handla det jag saknar så jag kan få till en målarstund på 1 timme/vecka.”*
* *“Jag ska fråga om min bror kan sitta barnvakt på torsdag, så jag och min partner kan gå på den där musikalen tillsammans.”*

**Sysselsättning:**

**Relationer:**

**Hälsa:**

**Dagliga ansvarsområden:**

**Fritid/intressen:**

1. Finns det något område där det är särskilt viktigt för dig att börja med att skapa en förändring? För vissa kan det vara det område du kände dig minst nöjd med i föregående övning. För andra kan det vara det område som känns roligast och mest relevant här och nu.
2. Planera in vilka konkreta steg du ska genomföra kommande vecka. Sätt inte ribban för högt! Hellre några få förändringar som blir av, än allt för många som inte blir av. Skriv ner din planering här, men också i din egen kalender eller telefon - så du har din plan för förändring nära till hands.

Ha gärna denna övning eller din planering synligt, exempelvis på kylskåpet, eller ha en bild på de steg du ska ta som bakgrund i mobilen, exempelvis en bild på din gitarr om du ska spela gitarr oftare. Detta syftar till att du ofta ska bli påmind om vad du arbetar mot.

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Många med psykisk ohälsa kan märka att livet under lång tid styrts av ångest och oro - varpå det blir viktigt att hitta tillbaka till det som är viktigt för en i livet.
* Genom att identifiera konkreta beteenden, som är i enlighet med vad du värderar i livet, kan du öka ditt välmående och känsla av meningsfullhet.

#### Hemuppgifter

1. **Värderad riktning.** Genomför de konkreta steg i värderad riktning som du planerat för.
2. **Exponering - för kroppsliga sensationer och för yttre situationer.** Fortsätt planera och genomföra exponeringar, både för kroppsliga sensationer och vid behov för yttre situationer. Arbetsblad för exponering för yttre situationer finns längst ner i detta dokument. Arbetsblad för exponering för kroppsliga sensationer hittar du i modul 5.
3. **Beteendeexperiment.** Fortsätt med detta vid behov. Arbetsblad finns längst ner i detta dokument.
4. **Bevis och motbevis.** Fortsätt med detta vid behov. Arbetsblad finns längst ner i detta dokument.
5. **Sunda vanor.** Fortsätt med detta vid behov.

#### Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa videobesök. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Vilka konkreta steg har du tagit denna vecka, för att agera i riktning med vad som är viktigt för dig?
2. Vad planerar du att göra kommande vecka, för att agera i riktning med vad som är viktigt för dig?
3. Hur går din fortsatta exponering (för kroppsliga sensationer och för yttre situationer)?
4. Har du genomfört beteendeexperiment? Hur har det i så fall gått?
5. Har du fortsatt utmana dina NAT med bevis och motbevis? Hur har det i så fall gått?

#

# Modul 8 Vidmakthållandeplan

Nu har du kommit till den sista modulen i programmet. Riktigt bra jobbat!

Följande har ingått i behandlingsprogrammet. Sätt ett kryss i den ruta som bäst beskriver hur mycket du arbetat med området/övningen:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Område, övning** | **Inte alls**  | **Lite** | **Mycket** |
| Kartlägga dina symtom, undvikanden och säkerhetsbeteenden |  |  |  |
| Panikdagbok |  |  |  |
| Sunda vanor |  |  |  |
| Magandning, andas i fyrkant |  |  |  |
| Kartlägga NAT |  |  |  |
| Kartlägga tankefällor |  |  |  |
| Utmana NAT med bevis och motbevis |  |  |  |
| Exponering för kroppsliga sensationer |  |  |  |
| Exponering för yttre situationer (vid agorafobi) |  |  |  |
| Beteendeexperiment |  |  |  |
| Ta steg i värderad riktning |  |  |  |

Du kommer nu att titta tillbaka på vad du lärt dig under behandlingen och göra en planering för vad du ska arbeta vidare med. Planen kallas för vidmakthållandeplan och syftar till att vidmakthålla de framsteg du har gjort, möjliggöra fortsatt förbättring och förebygga framtida återfall i paniksyndrom (och agorafobi).

Synonymer till att vidmakthålla är att *bevara* eller att *upprätthålla*.

Vidmakthållandeplanen är ditt unika recept för att leva ett liv med lägre och mer hanterbar ångest. Det är viktigt att du följer din vidmakthållandeplan även när du mår bra. Genom att besvara frågorna i övningen nedan skapar du ett viktigt underlag till hur just din vidmakthållandeplan ska se ut.

#### Övning: Tillbakablick och lärdomar

Du ska få börja med att blicka bakåt. Du ska dels få påminna dig om vad du gjort i behandlingen och dels få reflektera över vad som varit mest hjälpsamt för dig.

1. Jämför ditt mående idag med hur du mådde innan behandlingen startade. Vilka är de största skillnaderna?
2. Titta tillbaka på de behandlingsmål du formulerade i modul 1. Har du uppfyllt, eller närmat dig, dina mål?
3. Vilka verktyg eller övningar under behandlingen har varit mest hjälpsamma för dig för att ta dig ur ditt paniksyndrom?
4. Vilka beteendeförändringar har varit viktigast för din utveckling under behandlingen?
5. Finns det verktyg/hemuppgifter eller beteenden som du tänker att du borde arbetat mer med?
6. Vad har varit allra svårast och hur har du hanterat det?
7. Vad är du mest nöjd med att du har gjort i behandlingen?

### Om bakslag

De flesta med paniksyndrom som genomgår en KBT-behandling får en mycket bra effekt av behandlingen och blir fri från sitt paniksyndrom. Det är bra att känna till att även om man fått en mycket bra behandlingseffekt så är det inte ovanligt med bakslag, både under och efter behandlingen. Det är inte konstigt om du skulle drabbas av panikattacker igen. Skillnaden nu är att du vet att de kroppsliga symtomen är helt ofarliga, och alltid klingar av efter ett tag. Det är alltså dina NAT och *tolkningen* av dem som avgör vilken väg ångesten tar. Om du fortsätter att exponera dig och tolkar dina NAT mer balanserat så är sannolikheten för att utveckla paniksyndrom igen mycket låg. Ju mindre du agerar på ångesten, desto mer makt får du över ditt liv. Om du får nån panikattack är det troligt att det är ett undantag. För att minska risken för framtida panikattacker behöver du fortsätta exponera dig regelbundet, även om du glesar ut det. Du behöver givetvis också se till att dina tidigare säkerhetsbeteenden inte smyger sig tillbaka. Ifall du får en ny otäck panikattack så påminn dig själv om att nya och eventuellt förvärrade symtom inte betyder större fara, i enlighet med Clarks feltolkningsmodell.

#### Övning: Upprätta en vidmakthållandeplan

Nu ska du utifrån din tillbakablick, alltså de frågor du svarat på tidigare, göra en plan för ditt fortsatta arbete framåt.

1. Vad är viktigast att du arbetar vidare med? För att vidmakthålla det som förbättrats under behandlingen och för att fortsätta din utveckling. Till exempel olika verktyg/övningar som du behöver arbeta vidare med, eller särskilt viktiga beteenden.
2. Vilka risksituationer behöver du vara uppmärksam på? Risksituationer är situationer som medför en risk att ditt paniksyndrom (och agorafobi) “aktiveras” på nytt och att du återgår till ditt tidigare beteendemönster. Exempel på risksituationer kan vara stressande händelser såsom att börja på ett nytt jobb, flytta eller liknande.
3. Vilka är dina tidiga tecken på att du håller på att falla tillbaka i ditt tidigare mönster av paniksyndrom (och agorafobi)? Med tecken avses både olika typer av symtom och beteenden.
4. Vad gör du om du märker att ditt paniksyndrom (eller agorafobi) börjar komma tillbaka och att du hamnar i ditt tidigare beteendemönster?

###

### Arbetsblad: Panikdagbok

Datum:

Registrera här varje panikattack som du upplever under dagen. En panikattack är en episod av intensiv rädsla eller obehag där några av nedanstående symtom utvecklas hastigt och når sin topp inom 10 minuter. Sätt ett kryss (x) för varje upplevt symtom vid varje attack.

Uppskatta sedan hur intensiv attacken var (se “skala A” nedan), hur länge den varade och om den var väntad, det vill säga inträffade i en situation där den brukar uppstå. Slutligen, beskriv kort den situation i vilken panikattacken inträffade

|  |  |
| --- | --- |
| Symtom | Attack nummer: |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Bultande hjärta eller hastig puls. |  |  |  |  |  |
| 2. Svettning. |  |  |  |  |  |
| 3. Darrning eller skakning. |  |  |  |  |  |
| 4. Känsla av att tappa andan. |  |  |  |  |  |
| 5. Kvävningskänsla. |  |  |  |  |  |
| 6. Smärta eller obehag i bröstet. |  |  |  |  |  |
| 7. Illamående eller obehag i magen. |  |  |  |  |  |
| 8. Svindel, ostadighetskänslor eller matthet. |  |  |  |  |  |
| 9. Overklighetskänslor. |  |  |  |  |  |
| 10. Rädsla att mista kontrollen eller bli tokig. |  |  |  |  |  |
| 11. Dödsskräck. |  |  |  |  |  |
| 12. Domningar eller stickningar. |  |  |  |  |  |
| 13. Frossa eller värmevallningar.  |  |  |  |  |  |
| Attackens intensitet 0-100 (se skala A nästa sida). |  |  |  |  |  |
| Hur länge varade attacken? Ange i min. |  |  |  |  |  |
| Var attacken väntad eller oväntad? |  |  |  |  |  |
| Kort beskrivning av den situation i vilken panikattacken inträffade. |  |  |  |  |  |

Strax före sänggåendet:

Försök uppskatta hur ångestfylld du har varit under dagen som helhet. Använd skalan (skala B) som illustreras nedan för att göra detta. På skalan betyder 0 ingen ångest alls och 100 den mest ångestfyllda dag du någonsin haft. 50 betyder mitt emellan dessa lägen. Välj den siffra mellan 0 och 100 som bäst beskriver hur ångestfylld du kände dig. Du kan välja vilken siffra som helst mellan 0 och 100 och inte enbart de som återges.

Så ångestfylld var jag under dagen: \_\_\_\_\_\_\_\_(0–100)

|  |
| --- |
| Skala A: Panikattackens intensitetJag hade ingen Den mesta panikpanik alls i dag. jag någonsin upplevt.0 - - - -10 - - - - 20 - - - - 30 - - - - 40 - - - - 50 - - - - 60 - - - - 70 - - - - 80 - - - - 90 - - - - 100 %  |

|  |
| --- |
| Skala B: Hur ångestfylld var dagen?Jag hade ingen Den mest ångest-ångest alls i dag. fyllda dagen någonsin.0 - - - -10 - - - - 20 - - - - 30 - - - - 40 - - - - 50 - - - - 60 - - - - 70 - - - - 80 - - - - 90 - - - - 100 %  |

### Arbetsblad: Bevis och motbevis

1. Specificera vad som utlöste den starka ångesten eller panikattacken. Ofta är det en situation och/eller ett kroppsligt symtom.
2. NAT
	1. Vad var din NAT, alltså vad var du mest rädd för i situationen?
	2. Vad var det värsta som skulle kunna hända? Försök att hitta tankarna som är starkast kopplade till den obehagliga känslan. Vid panikångest försöker man skjuta katastroftankarna ifrån sig då de skrämmer en, vilket skapar en vag istället för specifik tanke. Försök därför att tänka igenom hela katastroftanken, från början till slut. Följande frågor kan underlätta: vad är det värsta som skulle kunna hända? Vad exakt menar jag med att exempelvis “tappa kontrollen, svimma, få hjärtinfarkt och så vidare”? På vilket sätt skulle det hända och vad skulle det innebära för mig?
3. Hur starkt trodde du på tanken? (0-100 %) Du ska göra skattningen utifrån hur du kände i den specifika situationen, inte efteråt när du lugnat ned dig.
4. Vilka var bevisen på att din NAT skulle inträffa på riktigt? - var så konkret som möjligt. Resonera sakligt när du letar efter bevis för att NAT skulle inträffa. Skulle andra se det som giltiga bevis? Försök att bara ta hänsyn till objektiv fakta.
5. Vilka motbevis finns för att NAT skulle inträffa? När vi har stark ångest söker vår hjärna febrilt efter information som ska bekräfta våra NAT. Därför kan följande frågor vara hjälpsamma för dig: Är min NAT rimlig? Vad säger objektiv data? Har det “värsta” hänt förr och vad lärde det dig? Vilka alternativa synsätt finns det? Hur skulle en kompis resonera i samma situation? Vilket råd skulle du ge din kompis i samma situation? Kan du ha hamnat i en tankefälla? Hur skulle du blicka tillbaka på den här situationen om 10 år? Kan du ha dragit en förhastad slutsats?
6. Hur starkt tror du på motbevisen? (0-100 %)
7. Vilka alternativa tankar kan du ha i liknande situationer? Försök att resonera balanserat utifrån bevisen för och emot att NAT skulle inträffa.
8. Hur starkt tror du på din NAT nu? (0-100)
9. Hur tänker du att du kan hantera en liknande situation i framtiden?

### Arbetsblad: Målformulering vid agorafobi

|  |
| --- |
| **Mitt mål:**  |
| **Konkretisera målet:**  |
| **Vad klarar jag av idag?**  |
| **Varför är målet viktigt?**  |
| **Delmål 1:**  |
| **Delmål 2:**  |
| **Delmål 3:** |
| **Delmål 4:**  |
| **Delmål 5:**  |

### Arbetsblad: Exponering för yttre situationer

Mitt/mina mål:

|  |  |
| --- | --- |
| **Fyll i *innan* exponering** | **Fyll i *efter* exponeringen** |
| **När?** | **Planerad exponering för yttre situationer** | **Hur gick det?**  |
| **Delmål** | **Tid, avstånd, antal gånger** |
| **Mån** |  |  |  |
| **Tis** |  |  |  |
| **Ons** |  |  |  |
| **Tor** |  |  |  |
| **Fre** |  |  |  |
| **Lör** |  |  |  |
| **Sön** |  |  |  |

### Arbetsblad: Beteendeexperiment

|  |  |
| --- | --- |
| **Fyll i *innan* beteendeexperimentet** | **Fyll i *efter* beteendeexperimentet** |
| **Situation** | **Vad är du rädd ska hända? Skatta hur starkt du tror på din övertygelse. (0-100 %)** | **Beteendeexperiment Vad ska du göra för att undersöka om din tanke stämmer?** | **Hur blev utfallet? Stämde dina farhågor?** | **Vad lärde du dig? Stämde dina farhågor? Hur starkt kommer du tro på din förutsägelse i framtiden (0-100 %)? Hur ska du testa den?** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |