



INFORMATION TILL PATIENTER OCH ANHÖRIGA
OM PANIKSYNDROM



Vad är Paniksyndrom?

Christian Rück
Med dr, specialist i psykiatri

H. Lundbeck AB – CNS-företaget
Box 23, 250 53 Helsingborg • Telefon 042-25 43 00 • www.lundbeck.se

CIP-411.2007





Vad är Paniksyndrom?

Christian Rück

Specialist i psykiatri

Psykiatri Nordväst och Sydväst

Med dr, Karolinska Institutet





Den här broschyren handlar om paniksyndrom, en vanlig sjukdom som kan drabba vem som helst. Här kan du läsa mer om vad paniksyndrom är och vad som är effektiv behandling. Med rätt behandling är chanserna goda att må bra igen.

© H. Lundbeck AB och författaren

Utgivare: H. Lundbeck AB, Box 23, 250 53 Helsingborg

Produktion: Roccia AB

Tryck: Holmbergs i Malmö AB

Arbetsnr: CIP.41.2007

*H. Lundbeck AB ansvarar inte för innehållet i denna bok.
Åsikterna som framförs är författarens egna och behöver inte delas av företaget.*





Peter satt och tittade på TV med sin sambo när han plötsligt kände att hjärtat började bulta och slå snabbt och det kändes som om han inte fick luft.

Efter en liten stund började det sprida sig en smärta i bröstet som gjorde honom rädd. Han kände sig torr i munnen och fick stickningar i fingrarna. Peter började svettas och kände att hjärtat rusade allt mer, han började känna sig yr och lägenheten kändes på något sätt främmande och överklig.

Han ropade på sin sambo att nåt höll på att hända med hjärtat och han kände sig rädd att dö. Hans sambo körde honom till sjukhusets akutmottagning.

Redan i bilen började de värsta besvären avta. Han blev undersökt, prover och EKG togs. Efter en stund kom läkaren och meddelade att allt såg bra ut, "Du är kärnfrisk". Peter kände sig omtumlad, hur kunde han vara frisk och ändå känna som att han höll på att dö?

Hade han gjort något som utlöste attacken?



Frågor & Svar...

1 Vad är en panikattack?

En panikattack är en plötslig attack av obehag och ångest som ofta tar sig i uttryck i akuta kroppsliga symtom. Attacken ska vara oprovocerad och oväntad. För att det i psykiatrisk mening ska kallas panikattack ska man ha minst 4 av dessa 13 symtom:

- Hjärtklappning
- Svette
- Darrningar och skakningar
- Andnöd
- Kvävningsskänsla
- Smärta eller obehag i bröstet
- Illamående eller magbesvär
- Svindel, ostadighetskänslor eller matthet
- Overklighetskänslor inför sig själv eller omgivningen
- Rädsla att mista kontrollen eller bli tokig
- Rädsla att dö
- Domningar eller stickningar
- Frossa eller värmevallningar

Symtomen kommer snabbt och ska också börja klinga av inom 15 minuter.



Frågor & Svar...

2 OK, så om jag känner mig rädd och panikslagen inför tanken att gå till den mörka tvättstugan sent på kvällen, har jag en panikattack då?

Nej, om paniken bara kommer när man ska gå till tvättstugan eller något annat man är rädd för så är det nog snarare en normal rädslereaktion. Att kunna känna rädsla är viktigt för att vi ska överleva. Vid paniksyndrom är skillnaden att man får en rädslereaktion fast det inte finns något att vara rädd för, ungefär som ett falskt alarm.

3 Så en panikattack är något naturligt?

Ja, symtom som t. ex. hjärklappning och häftig andning är kroppens sätt att förbereda oss för en farlig situation. Om vi skulle behöva slåss eller springa därifrån exempelvis är det bra att hjärtat genom att slå fort pumpar runt mycket blod till musklerna. Problemet är att vi vid en panikattack inte har något att försvara oss mot eftersom attacken kommer utan att vi är hotade. De symtom som vi upplever i kroppen kommer av att kroppens automatiska system, det autonoma nervsystemet, går igång. Detta system har utvecklats under årtusenden hos människan och fungerar som ett alarmsystem.

A photograph of a butterfly on a flower, overlaid with a semi-transparent red filter. The butterfly is positioned on the left side of the image, and the flower is on the right. The text 'Frågor & Svar...' is written in white, serif font across the top left of the image.

Frågor & Svar...

4 Vad menas med panikångest?

Det finns flera begrepp som kan vara bra att hålla isär. En *panikattack* är en plötslig attack med hastigt påkomna symtom som t. ex. hjärtklappning och andnöd. *Paniksyndrom* är en sjukdom där man har återkommande panikattacker som leder till att man börjar undvika att göra saker i syfte att slippa panikattacker och man oroar sig för följderna av attackerna. *Panikångest* kan betyda både panikattack och paniksyndrom och för att undvika förvirring så är det bäst att man använder begreppen paniksyndrom eller panikattack istället.

5 Men har jag paniksyndrom om jag haft en enda panikattack?

Nej, ganska många människor har fått en enstaka panikattack utan att de fått fler attacker. Man kan också få en enstaka panikattack i samband med andra psykiatriska besvär som till exempel depression.



Frågor & Svar...

6 Vad är ångest? Och hur skiljer sig normal ångest från sjuklig ångest?

Ordet ångest har många betydelser, alltifrån inre spänningar, allmän oro och olust till skrämmande panik. Det är normalt att känna ångest ibland, det hör livet till och kan tolkas som en varning om att något i livssituationen inte är bra. Normal ångest kan – rätt utnyttjad – få oss att ta itu med frågor som vi kanske skjutit upp. Sjuklig ångest däremot är hämmande, skrämmande och nedbrytande. Med ångest-syndrom menar man paniksyndrom, generaliserat ångestsyndrom, tvångssyndrom, social fobi, posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) och fobier.

7 Hur vanligt är det med ångestsjukdomar?

Ångestsjukdomarna är de vanligaste psykiska sjukdomarna i befolkningen. Risken för att någon gång i livet drabbas av en ångestsjukdom beräknas vara över 30% för kvinnor och 20% för män. Cirka 150 000 svenskar beräknas lida av paniksyndrom.



Frågor & Svar...

8 Blir man galen av en panikattack?

Nej, man kan inte bli galen av en panikattack. Man kan inte heller dö av en panikattack. En panikattack går alltid över av sig själv, man kan inte fastna i den. Detta beror på att de stresshormoner som utsöndras bryts ner och att det parasympatiska nervsystemet tar över och lugnar ner kroppen. Kroppen har alltså ett självreglerande system som återställer balansen.

9 Vad menas med undvikandebeteende?

Med undvikandebeteende menas att man undviker olika saker som en följd av ångest. En person som lider av paniksyndrom undviker kanske att gå på bio om hon/han tidigare fått en panikattack i biosalongen. Det är ofta undvikandet som blir det stora problemet efter ett tag, då livet till sist blir väldigt begränsat av allt man måste undvika. Att undvika det obehagliga kan verka som en tilltalande strategi, eftersom ångesten just då minskar, men på lång sikt är det förödande. Man måste fortsätta kämpa med det som är jobbigt för att inte bli begränsad i sitt liv av undvikande. Detta är det viktigaste rådet till någon med paniksyndrom: *undvik inte det du är rädd för!*



Frågor & Svar...

10 Är paniksyndrom en riktig sjukdom?

Ja, paniksyndrom är en riktig sjukdom. För den som lider av paniksyndrom är skillnaden mellan vanlig rädsla och oro och sjuklig ångest uppenbar. Vid paniksyndrom kan man inte fungera som man brukar men glädjande nog finns det effektiv behandling. Det hjälper alltså inte att bara rycka upp sig.

11 När jag får en panikattack känns det som jag ska dö, fast jag vet att det egentligen inte är så!

Det är vanligt att man tror att man ska dö när man får en panikattack. Man kan exempelvis tro att man ska dö av hjärtinfarkt eller att man ska kvävas. Den som haft många panikattacker vet ju att han eller hon inte kommer att dö av attacken, men under själva attacken går det ibland inte att tänka rationellt.



Frågor & Svar...

12 Är det något särskilt fel på mig eller varför känns allt så konstigt och främmande när jag har panik?

Det är vanligt att man under panikattacken har en annorlunda upplevelse av både sig själv och omgivningen. En del beskriver det som att man känner sig utanför sig själv, som i en bubbla och andra kan uppleva att omgivningen känns främmande.

13 Kan jag vara helt säker på att jag inte har ett hjärtfel som läkarna har missat?

Nej, helt säker kan man aldrig vara. Det är just den osäkerheten som för människor med ångest är svår att bära. Samtidigt är paniksyndrom en sjukdom som ofta kommer i unga år medan t. ex. hjärtsjukdomar är ovanliga hos unga. Om man genomgått en läkarundersökning finns alltså i allmänhet inget att oroa sig för. Man måste också förstå att oron i sig kan vara ett problem. Överdriven oro leder inte till att man bättre hanterar olika risker.



Frågor & Svar...

14 **Sen jag fick ångest vågar jag inte jogga längre, det känns som om hjärtat håller på att gå sönder.**

Människor med paniksyndrom undviker inte bara situationer och platser som upplevs som att de kan utlösa panikattacker utan ofta även kroppsliga förnimmelser som påminner om panikattacker. Man undviker alltså t. ex. att jogga trots att man inte alls är rädd för att jogga, men eftersom hjärtat slår hårt och snabbt, påminner det om en panikattack på ett sätt som gör att vissa slutar träna, slutar titta på spännande filmer eller annat som får hjärtat att slå extra hårt. Rådet för att må bra igen är att inte sluta med saker man vill göra. Börjar man undvika blir ens liv alltmer inskränkt och på längre sikt kommer det att vara värre än den tillfälliga ångest man kan uppleva. Att undvika är som att skapa ett bekvämt fängelse.

15 **Jag har alltid en vattenflaska med mig fast jag inte är törstig.**

Många med ångest utvecklar något som kallas för säkerhetsbeteenden. Det är beteenden som har som mål att man ska kunna göra något utan att egentligen utsätta sig för det man är rädd för. Ett exempel är en person som är mycket rädd för att åka tunnelbana, men som kan göra det tillsammans med sin partner. Att åka med partnern blir då ett säkerhetsbeteende. Man måste titta på funktionen av ett beteende för att förstå om det är ett säkerhetsbeteende. Att ha en vattenflaska med sig är ju något som många har även om de inte har någon ångest, så det är inte i sig ett säkerhetsbeteende. Men om syftet med flaskan är att man ska kunna dricka lite för att övertyga sig om att man inte kvävs av ångest rör det sig nog om ett säkerhetsbeteende. Problemet med detta beteende är att det i själva verket gör att man slipper undan det man är rädd för istället för att lära sig att uthärda det.



Frågor & Svar...

16 Jag vågar inte dricka alkohol alls längre, jag är rädd att göra något tokigt.

Många med paniksyndrom minskar drickandet av alkohol. Det kan bero på att baksmälla kan vara extra ångestväckande, men det kan också bero på att man är rädd för att tappa kontrollen och göra något tokigt under en panikattack. Att tappa kontrollen är en vanlig rädsla hos personer med panikattacker, man är rädd att man t. ex. ska löpa amok eller kasta av sig alla sina kläder och skrika. Motsatsen, det vill säga att man börjar dricka mer för att dämpa ångest och oro, förekommer också och kan leda till ett alkoholberoende. Undvik därför att använda alkohol som ångestdämpande medel.

17 Min läkare har sagt åt mig att sluta dricka kaffe, måste jag verkligen sluta med kaffe?

Nej, du behöver inte sluta med kaffe om du dricker normala mängder kaffe. Kaffe kan genom koffeinet öka risken för panikattacker, men det kan vara bättre att du lär dig hantera panikattackerna än att du slutar med allt som kan utlösa attackerna.



Frågor & Svar...

18 Jag får ångestattacker när jag ska prata inför andra och det känns som jag ska göra bort mig totalt. Är det paniksyndrom jag lider av?

Om din rädsla bara finns i sociala situationer där du känner dig granskad och känner rädsla att göra bort dig är det troligt att det rör sig om social fobi. Social fobi, eller socialt ångestsyndrom som det också kallas, är en sjukdom där rädslan handlar om social granskning och inte om panikattacker. Man undviker sociala situationer som t. ex. att hålla föredrag, fikaraster eller gå på dejt. Social fobi är en sjukdom som går att behandla med både läkemedel och psykologisk behandling.

19 Jag har hört att "lyckopiller" kan hjälpa mot paniksyndrom, stämmer det?

Det finns idag mycket effektiva läkemedel mot paniksyndrom. Lyckopiller är ett missvisande begrepp eftersom inga läkemedel gör anspråk på att göra dig lycklig, men dessbättre hjälper de ofta vid ångest och depression. De vanligaste läkemedlen är serotonin-återupptagshämmare, så kallade SSRI mediciner. De påverkar omsättningen av ett signalämne i hjärnan vid namn serotonin och har visat sig effektiva och säkra vid en rad olika tillstånd.



Frågor & Svar...

20 Hur stor är chansen att det hjälper med medicin?

Vid paniksyndrom är chansen att bli återställd god. I vetenskapliga studier brukar 60–70% bli betydligt bättre.

21 Måste jag ta medicin hela livet?

Det viktiga vid medicinering är att man medicinerar tills man mår bra och inte ger upp utan vidare. Tyvärr är det många som börjar med läkemedel som slutar utan att fått bra effekt, där man aldrig har höjt dosen. När man väl fått effekt bör man fortsätta minst 6 månader, ofta rekommenderas ett års behandling. För en del med svåra och återkommande besvär kan det bli fråga om flerårig medicinering. Att man ska behöva ta medicin hela livet för paniksyndrom är dock inte vanligt.



Frågor & Svar...

22 Vad är det för nackdelar med medicin?

Många människor är rädda att ta medicin för psykiska besvär. Det känns tyvärr fortfarande skamligt för många. Man ska då veta att omkring en halv miljon människor i Sverige tar antidepressiva läkemedel varje dag. Det handlar alltså om en vanlig och effektiv medicin mot folksjukdomar. Om man läser i FASS så kan man bli lite rädd över de långa listorna över biverkningar som finns på de flesta mediciner. Tänk på att FASS listar alla biverkningar, även de som är ovanliga. Erfarenheten är att de flesta klarar av att ta mediciner och att biverkningarna är hanterbara.

En nackdel med många mediciner, så även för läkemedel mot paniksyndrom, är att man kan få biverkningar. Särskilt vanligt är det vid insättandet. Man kan de två första veckorna uppleva ökad ångest, illamående och svettningar. Biverkningarna som man kan uppleva vid insättningen försvinner i allmänhet. De vanliga biverkningarna som kan kvarstå under behandlingens gång är muntorrhet, svettningar samt sexuella biverkningar med minskad lust och svårighet att nå orgasm.

23 Kan jag bli beroende av medicinen?

Nej, man kan inte bli beroende av antidepressiva läkemedel. Man får ingen kick av dessa mediciner och de används inte i missbrukssyfte. Av bensodiazepiner, "lugnande" medel, som ibland används som tillfälligt ångestlindrande, kan vissa personer bli beroende. Personer med tidigare eller pågående missbruk eller beroende och personer med nära släktingar med beroende- eller missbruksproblem bör avstå från den typen av medicin.



Frågor & Svar...

24 Jag vill ha psykologisk behandling istället, vilket sorts psykoterapi är bäst? Hur kan jag få den?

I flera utvärderingar av det vetenskapliga underlaget för olika sorters psykoterapi har det visat sig att kognitiv beteendeterapi (KBT) är den form av terapi som har starkast vetenskapligt stöd. KBT är en forskningsbaserad terapiform som fokuserar på patientens tankar, reaktioner och handlingsmönster. Genom att belysa dessa och genomföra olika övningar kan patienten förändra sina tankar och beteende. I allmänhet går övningarna ut på att närma sig det man är rädd för och det kan vara allt från spindlar till flygresor. Att utsätta sig för det man är rädd för kallas exponering och är en central del av behandlingen av ångest-syndrom. Om man utsätter sig (exponerar) gradvis och regelbundet kommer rädslan att försvinna.

Tyvärr är tillgången på KBT begränsad. Några vårdcentraler erbjuder sådan behandling och psykiatriska mottagningar gör det ofta. För den som kan betala själv finns det privata psykoterapeuter och psykologer som kan hjälpa till. Man får räkna med att betala cirka 1 000 kronor per timme och att en vanlig behandlingstid är tio gånger. Behandlingsutbudet kommer förhoppningsvis på sikt att öka.

25 Vilket är bäst, psykoterapi eller medicin?

Det går inte att säga att det ena är generellt bättre än det andra. Både psykoterapi och medicin är bra behandlingar och går också att kombinera.



Frågor & Svar...

26 Kommer mina barn få ärva mitt paniksyndrom?

Det kan ingen svara på. Forskning visar att paniksyndrom har en ärftlig komponent, men det betyder inte att alla barn till någon med paniksyndrom kommer att få sjukdomen.

27 Hur länge ska behandling med antidepressiva (SSRI) pågå?

Behandlingens längd beror på vilken diagnos du har fått, hur du mår och vilken effekt behandlingen har haft. Vid ångestsjukdomar som paniksyndrom och tvångssyndrom brukar behandlingen behöva pågå i minst ett år. Vid depression ska behandlingen pågå tills man är symptomfri (vilket brukar ta 2–8 månader), därefter ska behandlingen pågå i ytterligare minst sex månader. Avsluta aldrig behandlingen utan att först tala med din läkare.



Frågor & Svar...

28 Kan man ta SSRI medan man är gravid eller ammar?

Erfarenheten av behandling med SSRI under graviditet börjar bli ganska stor. I studier av tusentals gravida kvinnor har inga allvarliga biverkningar för fostren setts. Enstaka barn har visat tecken på serotoninaktivitet efter förlossningen (ökad muskelspänning, irritabilitet, sänkt kroppstemperatur och oregelbunden andning upp till 48 timmar efter förlossningen). Inga biverkningar har noterats vid amning, fast kunskapsbasen är begränsad eftersom det saknas välgjorda studier. Allmänt sett är fostret mer utsatt för läkemedel via passagen över moderkakan under graviditeten än det nyfödda barnet är via bröstmjölken. Välkänt är att fostret visar stress om mamman är orolig eller nedstämd under graviditeten. Därför är mödravården angelägen att identifiera sådana mammor för psykiatrisk bedömning och behandling, eftersom både mamma och foster annars löper avsevärda risker.

Tala om för din läkare om du är gravid eller om du blir gravid under behandlingens gång så får ni diskutera fördelar och risker med medicinering under graviditeten.

29 Hur avslutas läkemedelsbehandlingen?

När du och din läkare har kommit överens om att det är dags att trappa ner behandlingen, ska du följa instruktionerna du får eller göra som följer. Att sluta med medicinen tvärt kan leda till utsättningsbiverkningar och öka risken för återfall i paniksyndrom. Trappa därför ut medicinen långsamt i samråd med din läkare.

30 Finns det någon patientförening för paniksyndrom?

Ja, det finns en förening som heter *Ångestsyndromsällskapet*. Du kan läsa mer på www.angest.se eller ringa 08-650 70 79.

