

Observera att detta är en testversion av Modul 1 för att visa hur behandlingen ser ut. Du kan inte skicka in svar på frågorna. Om du är intresserad av behandling så behöver du göra en intresseanmälan via [1177.se](http://1177.se)

## Modul 1: Om Paniksyndrom

### 1. Om behandlingen

Välkommen till din Internetbehandling! Det här är ett första steg för att du ska lära dig att hantera och bli fri från paniksyndrom. Behandlingen är uppdelad i 10 moduler. En modul är som ett kapitel som innehåller information och strategier som du behöver för att må bättre. Varje modul består av ett antal avsnitt som du följer genom att klicka på länken *Nästa* längst ned på varje sida. När du lyssnar på modulen kan du välja att lyssna på hela modulen i sin helhet, utan att byta sida. Då trycker du på den översta play-knappen. Du kan också välja att följa med i texten under tiden som du lyssnar. Då trycker du på den nedersta play-knappen. Du behöver då trycka på play-knappen på varje sida för att lyssna på ljudfilen.

Du får tillgång till en modul i taget. För att få nästa modul behöver du läsa texten, göra alla övningar och svara på alla uppgifter. Din behandlare går igenom dina svar när du klickat knappen på sista sidan att du känner dig klar med modulen. Behandlaren går då igenom det du skrivit och stämmer av att du fått med dig den kunskap du behöver för att kunna gå vidare till nästa modul.

Behandlingen är ett självhjälsprogram. Går det att bota paniksyndrom med självhjälp – kanske du undrar? Det finns ingen garanti för att alla blir av med sin panikångest, däremot upplever de flesta att man får en rejäl minskning av sin ångest och därför lever ett bättre liv efter att man genomgått behandlingen. Det spelar inte heller någon roll hur lindriga eller stora svårigheter du har för att du ska få effekt av behandlingen. Du kommer sannolikt inte må så mycket bättre av att bara läsa den text som finns i behandlingen. Det är istället viktigt att du testar våra övningar, försöker förändra ditt förhållningssätt och hur du betar dig i din vardag. Vi kommer berätta mer i detalj om vad du ska göra under hela behandlingen. Kommer du på dig själv med att tänka att det inte är någon idé att testa behandlingen och alla dess delar är det bra om du hör av dig till din behandlare. Din behandlare kan nämligen hjälpa dig med hur du kan tänka för att nå målet att börja må bättre.

Du kommer ha tillgång till din behandlare under 12 veckor, och kan hela tiden höra av dig genom att skriva meddelanden till behandlaren. Det gör du genom att klicka på "Meddelanden" i fliken ovan och sedan skriva ditt meddelande. När dina 12 veckor är slut kan du fortfarande se dina moduler och arbetsblad under ytterligare 100 dagar. Efter det kan du inte längre logga in på behandlingens sida. Vi kommer då ge dig möjlighet att svara på ett antal frågor som uppföljning efter behandlingen. Vi kommer att informera dig om när behandlingen närmar sig sitt slut och då upprepa vad som händer härnäst.

#### **Avsätt tid för behandlingen!**

Vår rekommendation är att du gör cirka en modul per vecka så att du hinner igenom hela programmet under behandlingstiden. Det är därför bra om du redan nu kan avsätta tid för

behandlingen i din kalender, så att du har möjlighet att arbeta med den under varje vecka. Tycker du att det är svårt att hinna med på grund av en fullspäckad vardag? Det är inte konstigt om det känns stressigt att försöka hinna med ytterligare en sak. Men vi tror att du redan nu lägger ner väldigt mycket tid och energi på att försöka motverka och stå ut med panikattacker. Om du under de kommande 12 veckorna investerar tid i dig själv och i att försöka må bättre så tror vi att det kommer att löna sig. Du kommer att må bättre och ha mer tid och energi över till annat efter att du genomgått behandlingen. Vill du satsa på dig själv och ge dig själv bästa möjligheten att förändra din vardag? Sätt då av minst ett par timmar per vecka åt att arbeta med din behandling.

### Gör klart hela behandlingen – även om du mår bättre!

Det är inte ovanligt att man börjar må bättre tidigt i behandlingen. Skulle det hända dig vill vi råda dig att inte avsluta behandlingen utan göra klart alla delar. Behandlingen innehåller nämligen strategier och råd som är viktiga för att motverka eventuella bakslag eller återfall. Ta chansen att förändra din livssituation och gör hela behandlingen.

## 2. Behandlingsinnehåll

Här är en överblick av vad behandlingen kommer att bestå av.

### Behandlingens innehåll

Modul 1	Modul 2-3	Modul 4-5	Modul 6-8	Modul 9-10
Introduktion till behandlingen.  Information om paniksyndrom och agorafobi	Tankar och tolkningar som ökar ångest.  Nya tankesätt för att hantera panik och ångest.	Våga uppleva symtom från kroppen.  Strategier för att hantera kroppsliga, obehagliga symtom.	Ta tillbaka makten över din tid och vardag.  Strategier för att hantera svåra situationer och möta ångest.	Faktorer som påverkar paniksyndrom.  Om oro och generell ångest. Hantera bakslag och planera för framtiden.

## 3. Vad är paniksyndrom?

Vid diagnosen paniksyndrom drabbas man av återkommande panikattacker. Attackerna känns så svåra att hantera att de påverkar ditt sätt att fungera, ger dig ihållande rädsla eller oro för panikattacker. Många känner att de behöver anpassa sin vardag på grund av attackerna, vilket kan göra tillvaron begränsad. För många innebär attackerna ett stort lidande och kan leda till nedstämdhet. Ungefär 2 % av Sveriges befolkning uppfyller kriterierna för diagnosen paniksyndrom. Kvinnor drabbas oftare än män.

### Enkel information finns på [1177.se](http://1177.se)

De flesta som upplever panikattacker har sökt på internet för att försöka förstå vad det är som händer i kroppen. Vi kommer i denna behandling beskriva mer utförligt vad paniksyndrom är, men för den som önskar en kortare sammanfattning att t.ex. dela med sig av till anhöriga eller vårdpersonal rekommenderar vi främst [1177.se](http://1177.se) som sakligt och kortfattat beskriver vad paniksyndrom är. Gå in på [1177.se](http://1177.se) och skriv in "Paniksyndrom" i sökfältet för att ta del av kortfattad information om diagnosen.

### Kunskap är makt!

Vi tror att det är bra att ha så mycket kunskap som möjligt om paniksyndrom och panikattacker. Förståelse gör det enklare att veta hur man ska hantera attackerna och på så sätt minska risken för att de återkommer. Den här modulen kommer att handla om vad som händer i kroppen när man får panik, och varför det händer.

## 4. Vad är en panikattack?

En panikattack är en avgränsad upplevelse då man har mycket intensiv rädsla, obehag eller olust. Attacken kommer plötsligt, oväntat eller som av sig självt och brukar nå sin kulmen (alltså bli som värst) inom 10 minuter. Dessutom upplever man några eller samtliga av följande symtom:

1. Bultande hjärta och hastig puls
2. Svetteningar
3. Yrsel
4. Darrningar eller skakningar
5. Kvävningsskänsla
6. Smärta, tryckkänsla eller obehag i bröstet
7. Illamående eller obehag i magen
8. Svindel, ostadighetskänslor
9. En känsla av att tappa andan
10. En känsla av överklighet
11. Domningar eller stickningar i delar av kroppen
12. Frossa eller värmevallningar
13. Dödsskräck
14. Tunnelseende

Ibland kallas panikattacker för panik, ångestattack eller panikångestattack. Ofta menar man samma sak. Panikattacker är väldigt vanliga och man kan få dem även om man inte har paniksyndrom.

## 5. Alma, Pär och Mohammed får panikattacker

Panikattacker är vanligare än många tror. Omkring en tredjedel av befolkningen har haft en panikattack senaste året. En panikattack kan gå till på många sätt. Du kommer nu att få läsa tre olika historier om Alma, Pär och Mohammed och deras panikattacker. Alla historier och exempel du får läsa om i denna behandling är påhittade, men de beskriver hur det ofta är för personer med paniksyndrom. Det är därför inte konstigt om du känner igen dig i något av våra exempel.

### **Alma var stressad**

*Alma hade haft en intensiv period i sitt liv. En dag började hon känna sig olustig när hon körde bil på motorvägen. Vägen kändes överklig, hjärtat slog fortare och fortare, hon svettades och darrade. "Tänk om jag är på väg att tappa kontrollen", tänkte hon. Med tryck över bröstet och en känsla av att inte kunna andas svängde hon hastigt av på nästa avfart. Attacken kom som en blix från klar himmel och blev hastigt bara värre och värre. Hon trodde att hon skulle dö. Alma fick fler attacker. De var olika intensiva men oftast kände Alma att hon inte stod ut och var tvungen att fly undan från situationen. Att köra bil, att vara ensam eller på folktäta platser var det värsta. Ibland fick hon flera*

*attacker per dag. Hon gjorde allt för att slippa attackerna. Hon kände att hon var tvungen att ha med sig någon hela tiden och höll ständigt koll på vart nödutgångar fanns så att hon visste hur hon skulle kunna fly. Hon blev väldigt stressad om hon glömde telefonen i något annat rum när hon var ensam. Till slut var paniken det enda Alma funderade över.*

### **Pär hade svårt att ta sig någonstans**

*Pär hade varit sjukskriven ett år när han åter skulle till läkaren för att förnya sitt sjukintyg. Pär hade haft panikattacker under flera år och till slut bett om en sjukskrivning. Under det år Pär varit sjukskriven hade hans ångest och panik förvärrats. Så länge han var hemma i hemmets lugna vrå kände han sig trygg och paniken höll sig i schack. Då fungerade det mesta ganska bra. Så fort han skulle ta sig ur hemmet och försöka vistas "bland folk" började kallsvetten och tankarna på panik kom. Oron kunde börja flera dagar innan ett bokad möte. Pär försökte anpassa tiderna för mötet så att han slapp åka med bussar där det var mycket folk. Oftast försökte han distrahera sig med musik eller radio. När han kom fram till mötet hade han ingen aning om vilka låtar han hade lyssnat på. En gång fick han en kraftig panikattack trots att bussen nästan var tom. Pär kände pulsen stiga ohejdligt så fort han klev på bussen. "Jag måste kliva av nästa hållplats" tänkte han i panik. Han kunde nästan se sig själv utifrån, där han stod och skakade. Svetten rann och han kände sig illamående. Så fort Pär klev av bussen avtog paniken. "Vilken tur, jag måste sett galen ut." tänkte han. Efter den gången såg han alltid till att få skjuts av sin sambo till sina möten och avbokade det mesta som krävde att han åkte hemifrån. Läkaren hade skrivit ut både starka ångestdämpande tabletter och antidepressiv medicinering. Trots att han tog tabletterna fick han ändå panik och kände sig mest dåsig. "Hur ska jag någonsin kunna arbeta igen?" tänkte Pär.*

### **Mohammed oroade sig för symtom från kroppen**

*Mohammed hade tyckt att livet var perfekt innan han började få sina panikattacker. Helt plötsligt började han märka att kroppen kändes lite konstig. Ofta kom känslan när han minst anande det. "Ska det verkligen kännas så här? Det kanske är ett tecken på att jag är sjuk?" tänkte Mohammed. När den konstiga känslan återkom allt oftare började han bli orolig. Han oroade sig för att drabbas av en hjärtsjukdom. Han hade hört talas om att man kunde få hjärtinfarkt även om man var vältränad. Därför avbokade han sina träningspass de dagar den konstiga känslan kom. Läkaren hade sagt att symtomen var helt ofarliga, men Mohammed oroade sig för att läkaren hade missat något. En natt vaknade Mohammed med panik. "Jag kommer att dö!" tänkte han. Pulsens kändes skyhögt, trycket över bröstet gjorde det tungt att andas och han kände sig svimfärdig. Panikattackerna kom flera nätter i veckan och störde nattsömnen. Mohammed kände sig trött och hängig och han var orolig för att somna. Efter ett tag började panikattackerna också komma dagtid. Han kände att det var som att hjärtat skulle stanna. Mohammed försökte att leva på som vanligt, men började efter några månader känna sig ledsen och trött. Han hade svårt att orka med arbetet. Han vågade inte göra något som ökade pulsen och slutade därför med all träning.*

## **6. Vad är ångest och panik?**

Vi människor blir rädda, får panik eller ångest för att vi ska akta oss för faror och på så sätt överleva bättre. Det är en automatisk reaktion från vår kropp som ska fungera som ett skydd. Precis lika naturligt som att vi kan andas, skratta eller nysa så kan vi bli rädda, få ångest eller panik. Syftet med panik är att vår kropp och hjärna ska göra sig redo att hantera en farlig situation.

### **Viktig kamp/flykt-reaktion**

Kortvarig och omedelbar ångest kallas ibland "kamp/flykt-reaktionen" och är alltså det som vi också kallar panik. Reaktionen kallas så för att den gör kroppen redo för att slåss eller att springa fort för

att hantera det som hotar oss. På senare tid har man också upptäckt att man kan reagera med att bli helt lamslagen och stilla tills det som hotar oss försvunnit. Då kallas reaktionen för att "spela död". Alla tre strategier har hjälpt våra förfäder att överleva. På så vis har vi fått med oss reaktionen som ett arv i våra gener. Om man skulle vara avslappnad om det t.ex. börjar brinna så riskerar man att dö. Om man å andra sidan är på helspänn och springer ifrån eldsvådan överlever man sannolikt bättre. Även i dagens samhälle är reaktionen väldigt användbar, men framförallt då vid olyckor, krig, överfall eller naturkatastrofer. Vid paniksyndrom har kamp/flykt-reaktionen satt igång trots att det inte finns någon fara i närheten. Som om brandlarmet ringer, trots att det inte finns någon brand – som ett falsklarm.

### **Panik är helt ofarligt**

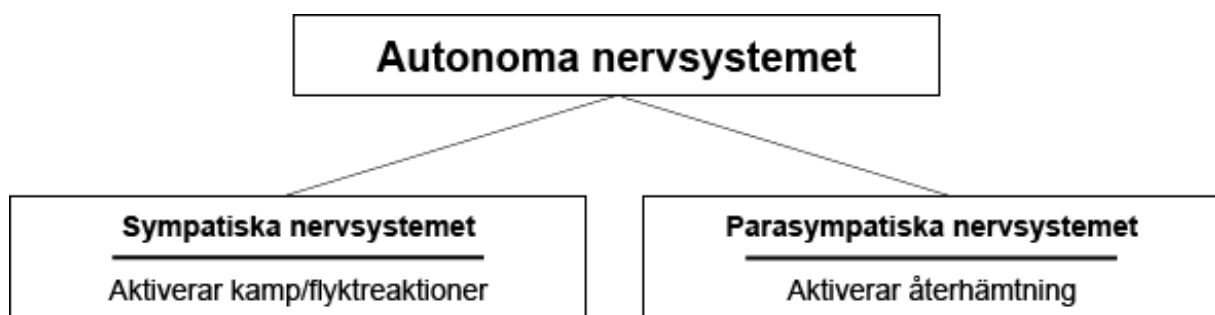
Rädsla, ångest och panik är viktiga för att vi ska fungera normalt. Utan panik skulle inte mänskligheten överlevt så länge. Du kan därför vara säker på att panik också är helt ofarligt för kroppen. Kroppen är anpassad för att kunna ha panik. Det är inte heller farligt att ha flera eller återkommande panik- eller ångestattacker. Den här behandlingen handlar inte om att ta bort panik eller ångest för att det skulle vara farligt för dig. Behandlingen handlar istället om att du ska få ökad livskvalitet. Vi vet nämligen att ångest och panik är väldigt obehagligt. Dessutom brukar paniksyndrom medföra att livet blir begränsat.

## **7. Vad händer i kroppen?**

För att bättre förstå att panik kan vara normalt, naturligt och ofarligt är det bra att veta vad det är som får paniken att kännas som den gör. Du kommer nu att få läsa mer om vad som händer i din kropp i samband med en panikattack.

### **Autonoma nervsystemet**

I kroppen finns flera nervsystem. Ett nervsystem är flera nerver som är sammankopplade med andra delar av kroppen och med varandra. Nerverna är ett av kroppens sätt att få olika kroppsdelar och funktioner att prata med varandra. Ett av dessa nervsystem är det autonoma nervsystemet. I det autonoma nervsystemet sammankopplas vår hjärna med muskler, organ, körtlar och andra nerver. Det autonoma nervsystemet har två undergrenar som har olika funktioner: det sympatiska nervsystemet och det parasympatiska nervsystemet. Ett system (det sympatiska nervsystemet) aktiverar och förbereder kroppen för bästa möjliga överlevnad vid en hotfull situation. Det andra systemet (det parasympatiska nervsystemet) bromsar reaktionen och ser till att kroppen återgår till sin normala funktion när hotet är borta. Dessa två system verkar i samspel med varandra. Det sympatiska systemet fungerar som en gaspedal som aktiverar kroppen medan det parasympatiska nervsystemet fungerar som en broms för att återställa kroppen.



### **Kroppens kraftiga aktivering - sympatiska nervsystemet**

Det sympatiska nervsystemet är alltså till för att aktivera kroppen och göra oss redo. Syftet med det sympatiska nervsystemet är att se till att det finns energi i kroppen där det behövs. Att slåss, fly eller vara lamslagen kräver mycket energi. Det sympatiska nervsystemet ser till att ingen energi eller kraft slösas på "onödig" uppbyggnad eller reparation av kroppen – det viktiga är istället att överleva i stunden. Nerverna i det sympatiska nervsystemet har kontakt med stora delar av kroppens organ och funktioner. Därför kan olika människor känna av väldigt olika symtom när det sympatiska nervsystemet är igång.

När vår hjärna uppfattar ett hot skickas signaler via nervsystemet till övriga kroppen. Signalen får kroppen och våra organ att reagera på ett förbestämt sätt för att förbereda kroppen inför kamp, flykt eller försök att spela död. Bland annat börjar hormonerna adrenalin och noradrenalin transporteras runt i kroppen via blodet. Hormonerna gör att man bland annat får ökad andning, ökad blodcirkulation, förändrad matsmältning, ökad muskelspänning och förändrad kroppstemperatur. Denna reaktion är inte viljestyrd utan sker automatiskt. Oftast aktiveras hela systemet på en gång, vilket gör att man kan gå ifrån att inte känna av någon aktivering till full aktivering av systemet på väldigt kort tid. Dessutom aktiveras oftast hela kroppen samtidigt, vilket gör att man vid en panikattack kan känna av aktiveringen olika delar av kroppen samtidigt.

Panikreaktionen är på många sätt extrem. Den används normalt också för att hantera extrema situationer. Vi kan därför vara säkra på att kroppen är byggd för att klara av panik och att panik inte kan skada vår kropp. Reaktionen märks i vår kropp på många olika sätt. Det kommer vi att återkomma till.

### **Kroppens naturliga nedvarvning – det parasympatiska nervsystemet**

Kroppen strävar efter att uppnå balans. Som en naturlig del av uppvarvningen måste kroppen återhämta sig efter en kraftig aktivering av det sympatiska nervsystemet. Vi vet att reaktionen inte kan pågå för alltid, eftersom kroppen behöver reparera sig och återgå till vanliga aktiviteter. Det är nämligen väldigt energikrävande att ha panik. Det är fysiskt omöjligt att ha så mycket energi och resurser lagrat i kroppen så att paniken konstant kan pågå. Syftet med det *parasympatiska* nervsystemet är att återställa kroppen till sitt normaltillstånd.

När faran försvunnit skickar hjärnan en signal via det parasympatiska nervsystemet till kroppens organ, muskler och körtlar att gå in i viloläge. Kamp/flykt-reaktionen bromsas och kroppen kan nu återhämta sig och "ladda batterierna". När det parasympatiska nervsystemet är aktiverat får kroppen hjälp att minska på panikreaktionen och man kan efter ett tag känna ett avslappnat tillstånd i balans.

De hormoner som frisläpps i samband med panik ska vid vanliga situationer inte cirkulera i kroppen utan ska endast finnas tillgängliga i samband med en allvarlig situation. De bryts naturligt ner efter ett tag. Effekten av en panikattack kan därför inte pågå för alltid. Det parasympatiska nervsystemet är en inbyggd skyddsmekanism som gör att en panikattack inte heller kan nå skadliga nivåer.

Om man stannar kvar i en ofarlig situation där man fått en panikattack kommer man uppleva att attacken klingar av helt av sig självt. Det är först när man väljer att inte fly som man har möjlighet att upptäcka att situationen inte är farlig. Då kommer återhämtningen naturligt, vilket gör att paniken avtar.

## 8. Varför får vi så mycket konstiga symptom vid panik?

Hur kommer det sig att man får så mycket konstiga symptom vid en panikattack och är det verkligen nödvändigt? När man inte hittar en tydlig förklaring till sina symptom tror många att det är fel på

kroppen. Istället är det helt normala reaktioner från kroppen som går att förklara. Du ska nu få läsa mer om de vanligaste reaktionerna när det sympatiska nervsystemet är aktiverat.

Effekterna är många och varierade, men vi har valt att beskriva de vanligaste. Det finns alltså symtom som du kan uppleva som inte står med här. Det betyder inte att ditt symtom är farligt eller ett tecken på att ditt nervsystem inte fungerar som det ska. Kroppen har så många olika sätt att fungera på att vi omöjligt kan beskriva alla symtom man kan få vid panikångest. Kom ihåg att alla reaktioner vi skriver om är naturliga och helt ofarliga. De allra flesta har också ett tydligt syfte för vår överlevnad.

## 9. Kroppens reaktioner vid panikattacker

### Hjärta, blodkärl och svett

Vid en panikattack slår hjärtat fortare och hårdare för att mer syre och energi skall komma till de ställen där det behövs i kroppen. T.ex. behöver stora muskelgrupper mer blod eftersom de arbetar hårdast vid en ansträngning. Händer, fötter och hud får mindre blod. Detta gör oss starkare och mindre sårbara.

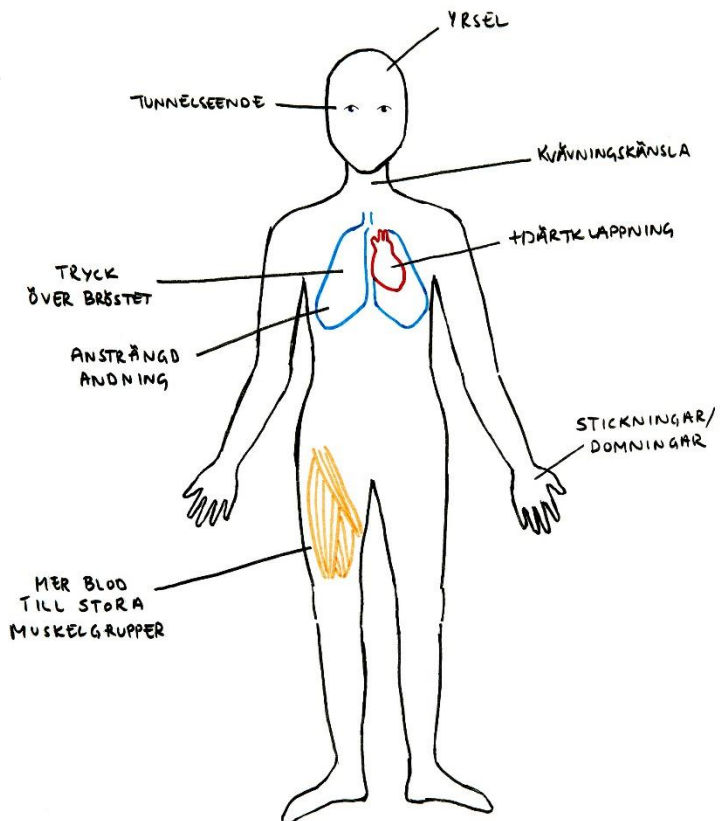
Skulle man under kamp få ett sår på huden eller händerna så blöder såret mindre eftersom mindre blod finns där. Det gör att man kan bli kall, eller få en domningskänsla, i händer, fötter och huden. Man kan även få hjärtklappning och ibland en känsla av obehag när hjärtat slår. Blodtrycket stiger och man kan dessutom känna sig omväxlande varm eller kall. Det beror också på det förändrade blodflödet.

Vi svettas också mer för att kroppen inte skall bli för varm när vi anstränger oss. Man tror också att det kan vara bra att vara hal på kroppen inför en kamp eftersom det gör det svårare för den som anfaller oss att få tag på oss.

### Andning och hyperventilation

Andningen förändras när man får panik eller stark ångest. Ofta flyttas andningen från magen till bröstkorgen för att magmusklerna ska spännas. Man vet inte riktigt varför magmusklerna spänns när man utsätts för hot. En teori är att det görs för att skydda organen innanför magmusklerna.

När magmusklerna är spända är det svårare att dra in luft i lungorna nedåt. Då tvingas man andas med lungorna utåt och uppåt i bröstkorgen istället. Detta gör att musklerna mellan revbenen och bröstmuskulaturen blir väldigt hårt spända, vilket i sin tur gör dem ansträngda och uttrötta. Ibland



får man till och med kramp i bröstmusklerna. Krampen i bröstmusklerna känns som ett tryck över bröstet och ibland som smärta. Många tror felaktigt att smärtan i bröstet är ett tecken hjärtproblem och tryckkänslan kan kännas som att man har svårt att få luft, trots att det enbart beror på ofarlig muskelkramp.

En annan förändring av andningen är att man börjar andas fortare och drar in mer luft vid varje andetag – man hyperventilerar. Hyperventilering kan ge upphov till många olika symtom som är vanliga i samband med en panikattack, bland annat att hjärtat hoppar över slag, att man blir kall och blek, att man svettas mer och får huvudvärk. Hyperventilering kan utlösas av många olika orsaker som exempelvis stress, ångest, ilska, fuktig luft eller starka lukter. Även värme kan få oss att andas häftigt eftersom det är ett sätt att kyla ned kroppen. Ibland märker man inte ens av att man hyperventilerar, eftersom det kan ske väldigt subtilt utan att man pustar eller flåsar. Det finns några vanliga tecken på att man hyperventilerar. Man kan sucka och gäspa mycket. Det är också vanligt att man andas genom munnen. Ofta känner man sig yr eller omtöcknad, får torrare mun och ibland svårare att svälja. En del får pirringar och stickningar i armar och händer.

### **Tunnelseende och ostadighet**

Om man andas fort så ökar nivån av syre i blodet. Syre behövs om man ska kämpa eller fly eftersom syre bidrar till att musklerna kan arbeta normalt. Om man inte gör något mycket fysiskt ansträngande så stannar syret kvar i kroppen. När vi andas ut försvinner koldioxid ur vår kropp via blodet. Eftersom blodet flyter snabbare vid panik försvinner extra mycket koldioxid. Det gör att man har mer syre och mindre koldioxid i kroppen än normalt. Då kan man bli yr och kan känna stickningar och domningar. Hyperventilering gör också att blodkärlen i hjärnan drar ihop sig en aning och mindre blod och syre kommer fram till vissa delar av hjärnan. Då kan man känna av tunnelseende, svårigheter att tänka klart och också lite ostadighet. Många blir då rädda för att man ska bli blind, bli "tokig" eller tappa kontrollen. Det kan låta skrämmande och dramatiskt att vissa delar av hjärnan får mindre syre, men kom ihåg att allt i panikreaktionen är ofarligt och till för att vi bättre ska överleva. Om vi har mycket energi i delar av hjärnan som analyserar eller tänker för mycket så reagerar vi lite långsammare. Vid panik behöver man kunna reagera på instinkt, reflex och impuls hellre än att tänka igenom saker noggrant.

### **Kvävningskänsla**

Vid snabb andning blir luftstrupen torrare vilket kan göra att man känner sig kvävd. Det är alltså inte ett tecken på att man inte längre kan andas, utan är en normal konsekvens av att man andas – vilket ju är motsatsen till kvävning.

### **Känsla av överklighet**

Hyperventilering kan också göra att man uppfattar ljus och ljud starkare. Vissa upplevelser kan då bli tydligare än andra. Då kan man enklare utskilja olika färor eller säkra platser, vilket är bra vid en kamp/flykt-situation.

När man hyperventilerat kraftigt eller en längre stund slutar man få starka sinnesintryck. Istället kan omgivningen kännas mer avlägsen och nedtonad, vilket ibland kan ge överklighetskänslor. Man kan då uppleva både sin omgivning och sig själv som överklig, främmande, lösryckt eller känna sig matt.

### **Svimmingskänsla**

Det är också vanligt att känna sig svimfärdig vid en panikattack eftersom man hyperventilerar. Det är extremt ovanligt att svimma av en panikattack. Det är alltså inte samma sak att känna sig lamslagen eller svimfärdig som att faktiskt förlora medvetandet.



Man överlever sämre om man är medvetlös vid en fara eftersom man inte har någon kontroll över situationen. Därför är det inte av värde för ens överlevnad att svimma. Vid panik är det dessutom väldigt svårt att svimma. Svimning beror nämligen på lågt blodtryck, och vid panik har man aningen högre blodtryck än vanligt.

Enda gången människor svimmar av rädsla är vid stark blodfobi. Även då fungerar kroppens funktion som den ska eftersom svimning vid mycket blodförlust har ett värde för att överleva. Då gör svimningen och det minskade blodtrycket att man förlorar mindre blod. Vid en skada kan man alltså överleva bättre om man svimmar. Vid panik gäller motsatsen.

### Beteenden och tankar

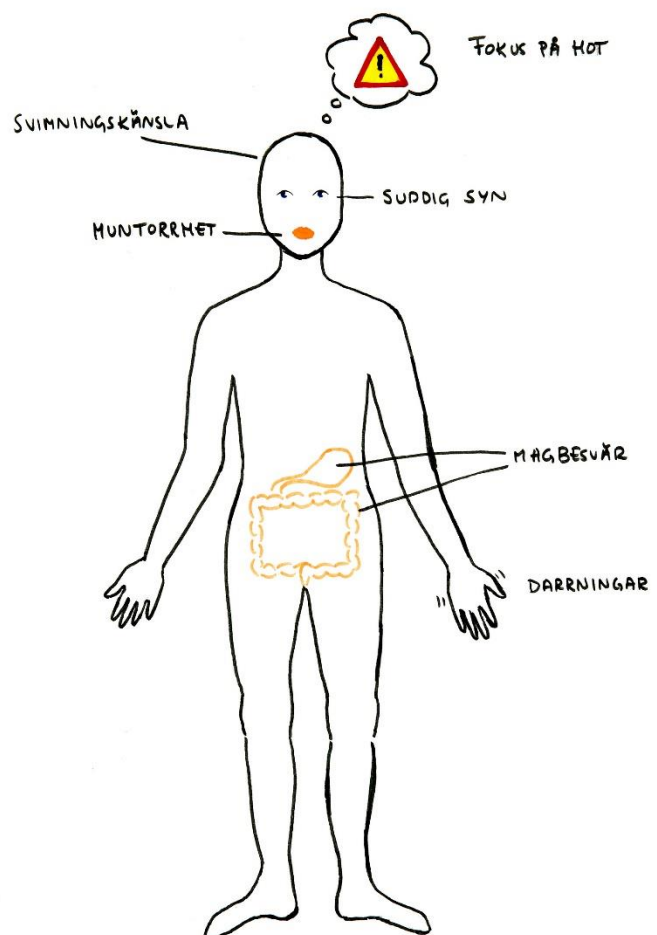
Adrenalin och andra hormoner påverkar också vad vi tänker och gör. Uppmärksamheten ändras så att hotet just i stunden blir det viktigaste att tänka på. Man spiller ingen uppmärksamhet på andra saker som inte har att göra med hotet. Detta spår på överklighetskänslor och dimsyn. Man kan också börja känna sig desperat. Att vilja agera har historiskt fått oss att överleva. Det är nämligen inte bra att vara stilla eller agera långsamt vid fara. Tankarna brukar också fokuseras på sådant som skulle kunna vara farligt eller hotfullt. Många upplever att man tänker mycket på det som skulle kunna gå fel. En del upplever det som att hjärnan stänger av och att man inte tänker alls. Det är inte ovanligt att bli arg eller irriterad på andra.

### Andra vanliga reaktioner

Det är vanligt att pupillerna blir större för att få in mer ljus i ögonen. Man kan då uppleva att synfältet blir suddigt eller att man ser prickar. Du får mindre saliv vid panik, vilket kan göra att munnen känns torrare. En del får diarré eller blir förstoppade eftersom matsmältningsorganen får mindre blodtillförsel och kroppen inte fokuserar på att smälta mat.

### Obehaglig återhämtning

Det tar en stund för kroppen att varva ner och att bryta ner de hormoner som finns i kroppen efter en panikattack. Det gör att man ett tag efter en panikattack fortfarande kommer känna sig uppvarvad. Det fyller en viktig funktion för vår överlevnad eftersom man då snabbt är beredd om



hotet skulle komma tillbaka. Vid en ofarlig situation kan känslan av uppvarvning såklart kännas jobbig eftersom man oftast går på högvarv. Man kan känna sig darrig, svag eller märka av andra symtom som kan upplevas udda. Det är alltså inte tecken på att man håller på kollapsa utan är en naturlig del av återhämtningen och ett tecken på att kroppen tar hand om sig själv som den ska.

## 11. Varför får man återkommande panikattacker? Del 1

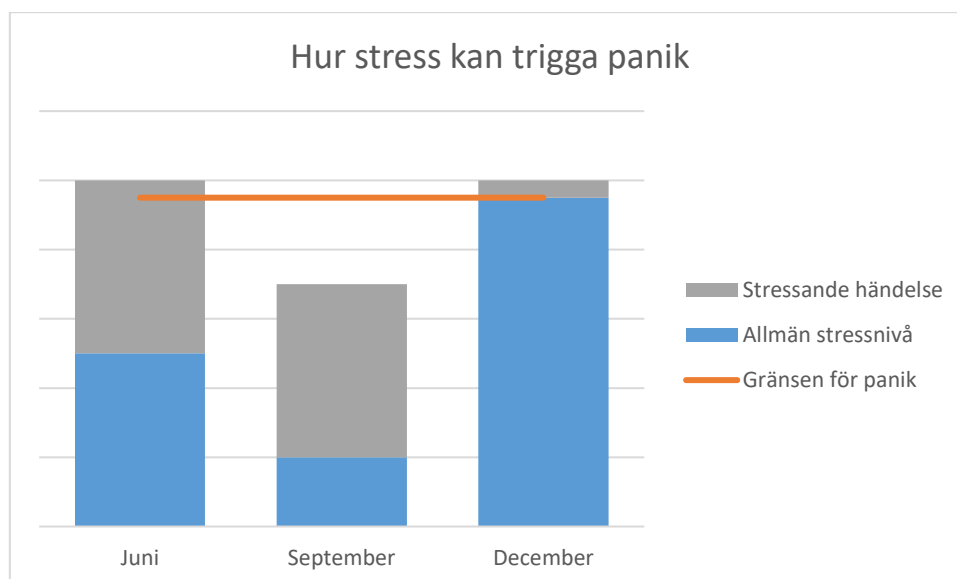
Alla som upplever en panikattack drabbas inte av paniksyndrom. Man tror att det beror på att olika människor har olika biologiska och psykologiska förutsättningar. Det går inte alltid att peka ut en enskild orsak till att panikattackerna ständigt kommer tillbaka. Oftast är det flera faktorer som samspelar. Du ska nu få läsa mer om dessa faktorer.

### Stress och kroppslig uppvarvning

Det är vanligare att få flera panikattacker om man upplever mycket stress i sin vardag. Det är också vanligt att få fler panikattacker efter många stressande händelser. Stresshormoner kan lagras i kroppen när man stressar mycket länge. Det gör att gränsen för en så kraftig stressreaktion som en panikattack redan är väldigt nära.

Se bilden nedan. Bilden visar hur allmän stress och enstaka stressande händelser kan trigga en panik. När staplarna når strecket får man en panikattack.

*Sara har i juni ganska hög allmän stressnivå (blå delen av stapeln i juni). Helt plötsligt händer något som stressar henne (gröna delen av stapeln). Sara får en panikattack eftersom totala stressnivån når till gränsen för att få panik (den röda linjen). I september har hon lyckats varva ner den allmänna stressen (blå delen av stapeln är nu mindre). Samma stressande händelse händer igen (lika stor grön del av stapeln som i juni). Sara får då ingen panikattack. Under december har Sara mycket att göra och har därför en hög allmän stressnivå, (mycket av stapeln är blå). Något mindre stressmoment inträffar (den lilla gröna delen av stapeln), vilket triggar en panikattack trots att det hon upplever inte är så allvarligt. En ganska liten händelse orsakar alltså en panikattack för att den allmänna stressnivån var så hög.*



Mängden allmän stress i vardagen påverkar alltså risken för att drabbas av panik. Beskrivningen är såklart en förenklad förklaring som visar på varför man ibland får panik trots att man inte är med om särskilt svåra saker.

### **Andning/hyperventilation**

Att andas för snabbt och ytligt kan vara en orsak till att en panikattack triggas. Ofta märker man inte själv att man andas snabbt och ytligt, men som du nu vet kan det ge symtom som liknar en panikattack.

## **12. Varför får man återkommande panikattacker? Del 2**

### **Rädsla för kroppsförändringar**

Det finns massor av naturliga men ständigt pågående förändringar i kroppen. Är man rädd för dessa kroppsliga förändringar och tolkar förändringen som farlig så kan rädslan i sig utlösa en panikattack. En liten ojämnhet i hjärtslagen kan exempelvis tolkas som hjärtfel. Tolkningen i sig leder till rädsla. Stark rädsla för kroppens egna signaler kan leda till en panikattack.

### **Hjärnans förmåga att koppla ihop saker**

Vår hjärna lär sig snabbt att koppla ihop saker och hitta samband, det är en av dess viktigaste funktioner. Har man någon gång gått in i sin gamla skola eller på en gammal arbetsplats kan man känna igen att lukten kan väcka känslor och minnen, såväl positiva som negativa. Vår hjärna lär sig att miljöer eller situationer, känslor och tankar hänger samman med andra saker. Det kan handla om fysiska ting, ens egna tankar, känslor eller vad vi gör. Inläringen sker automatiskt om vi vistas i en miljö flera gånger, och det är inte något vi styr över. Ibland sker inläringen så att hjärnan lär sig att något omkring oss eller inom vår kropp kopplas ihop med att en panikattack ska triggas.

Detta är en anledning till att man får en attack när man inte egentligen är hotad. Små saker i miljön eller i den egna kroppen som ibland är svåra att upptäcka, kan bli ihopkopplade och alltså väcka panikreaktionen. Man kan inte alltid veta vad som är ihopkopplat eftersom inläringen sker automatiskt och omedvetet i hjärnan. Det kan vara lukter, tankar, platser, ljud, färger, kroppens naturliga förändringar eller något annat.

### **Ångestkänslighet och sårbarhet**

Olika människor är olika känsliga för ångest. En person med hög ångestkänslighet är ofta mer rädd för hur kroppen känns vid ångest och uppfattar ångesten som farlig. Det är också vanligt att känna att man inte kan kontrollera eller hantera ångesten. En del tror då att ens nervsystem är trasigt, vilket det alltså inte är. Man har bara ett annorlunda sätt att hantera ångesten på.

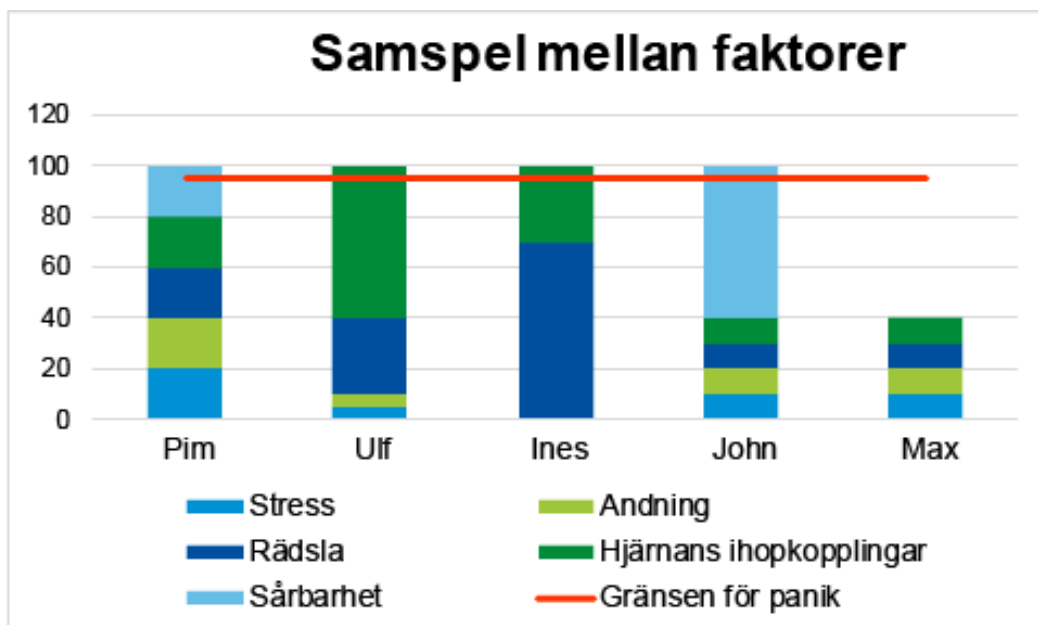
Det finns dessutom en naturlig skillnad mellan olika människors ångestkänslighet. En person kan vara alldeles lugn i en situation där en annan får ångest. Denna variation och sårbarhet verkar delvis vara biologisk och delvis psykologisk. Det verkar också som att personer med paniksyndrom har lättare att märka av obehagliga situationer eller kroppsliga symtom. En person som inte har paniksyndrom kan alltså uppleva samma symtom från kroppen, utan att märka eller besväras av dem i samma utsträckning.

### **Undvikande**

Många personer som har återkommande panikattacker tycker att de är så obehagliga att man gör allt i sin makt för att slippa dem. Många börjar ägna sig åt flera strategier för att känna sig säkrare på att man inte ska få en panikattack. Det är också vanligt att man börjar undvika saker som man förknippar med panikattacker. Hur konstigt det än kan låta så är undvikande något som ökar sannolikheten för att få fler panikattacker. Att använda sig av olika knep eller skrockfulla strategier påverkar också risken för att panikattackerna ska komma tillbaka. Detta är något som du kommer lära dig mer om under behandlingens gång och som vi återkommer till senare i modulen.

## 13. Det är ett samspel som skapar paniksyndrom

Det finns alltså inte *en* enkel förklaring till varför man får återkommande panikattacker. Du ska nu få läsa om några personers olika förutsättningar för att få panik. Detta är en förenkling av verkligheten för att tydliggöra hur mycket det är som påverkar panikattacker.



### Pims attacker orsakas av flera faktorer

*Pim får ofta panikattacker. Det känns som att det inte spelar någon roll vad hon gör. Panikattackerna kommer ändå. För Pim är det många faktorer som gör att hon får återkommande panik. Ibland vet hon med sig att hon har andats kraftigt innan en panikattack men ibland känns panikattackerna helt oförklarliga. Flera gånger har de kommit i samband med att hon upplevt höga krav eller oro och ångest.*

### Ulf hyperventilerar

*Ulf får alltid panik när han andas väldigt snabbt. Han tänker inte på det själv, men hans fru har påpekat att han ofta suckar och pustar timmen innan en panikattack. Precis i samband med attacken kan man utifrån se att Ulfs andning är väldigt forcerad och spänd. Han är väldigt rädd för att få panikattacker och har ofta en "dålig känsla" inför en viss dag då han känner på sig att en panikattack kan komma.*

### Ines reagerar med rädsla för kroppsliga reaktioner

*Ines är extremt rädd för att uppleva kroppsliga symtom. Hon undviker allt som påminner om panikattacker, men attackerna kommer ändå. Hon är inte särskilt stressad och märker inte av att hon andas annorlunda innan paniken kommer.*

### **John har en ökad sårbarhet**

*Max och John har väldigt lika grundförutsättningar och lever liknande liv med samma livspussel att lösa. Däremot har John en ökad kroppslig och psykologiska sårbarhet för panikattacker. Därför krävs det väldigt lite för att John ska drabbas av en panikattack. I Johns fall kan sårbarheten handla om t.ex. vilka Johns föräldrar är, hur han har vuxit upp och vad han har gjort senaste åren. Max kommer å andra sidan sannolikt aldrig uppleva en panikattack under hela sitt liv.*

## 14. Olika typer av panikattacker

### **Oväntade och nattliga panikattacker**

Man brukar beskriva panikattacker utifrån hur enkelt det går att förutsäga dem. Ofta upplevs attackerna som "en blix från klar himmel" och kallas då för oväntade panikattacker. Dessa kan komma när som helst under dagen och kan inte kopplas ihop med någon speciell situation. Oväntade attacker kan också förekomma i sömnen. Ca 70 % av de som har paniksyndrom får också panikattacker på natten. Dessa uppkommer oftast under djupsömn och är alltså inte kopplade till mardrömmar. Symtomen är samma som vid attacker dagtid och väcker personen i fråga. Oväntade och nattliga attacker är typiskt för just paniksyndrom. Varken oväntade eller nattliga panikattacker är farliga.

### **Panikattacker utan paniksyndrom**

Panikattacker kan också förekomma vid andra typer av ångestillstånd (förutom vid paniksyndrom), exempelvis vid en fobi eller mycket stark rädsla inför andra händelser. Istället för att attacken börjar oväntat, så är det då istället situationen i sig (t.ex. att möta en spindel) som triggar panikattacken. Man kan också få enstaka panikattacker utan att ha paniksyndrom eller någon annan diagnos. Att få panikattacker är helt enkelt väldigt vanligt och inte ett tecken på att man är sjuk.

## 15. Agorafobi

Agorafobi och paniksyndrom är två separata och olika diagnoser. Det är dock vanligt att man har båda diagnoserna samtidigt. Det är lika vanligt att enbart ha paniksyndrom som att enbart ha agorafobi. Den här behandlingen är anpassad för att kunna behandla båda diagnoser. Det är därför viktigt att du genomför hela programmet oavsett om du framförallt begränsas av paniksyndrom eller agorafobi. Agorafobi handlar om rädslan för platser där du skulle kunna få en panikattack.

Agorafobi brukade tidigare i dagligt tal kallas "torgskräck". Egentligen handlar det inte om skräck för torg utan rädsla i situationer där det är svårt att få hjälp, svårt att komma undan, när man är ensam eller av andra skäl känner sig utsatt. Man kan ha agorafobi utan att någonsin ha fått en panikattack. Rädslan för situationen ska handla om att det är svårt att komma undan, rädsla för att få panikartade symtom eller andra genanta symtom eller kroppsliga reaktioner.

Rädslan kan komma inför, vid tanke på eller under en situation där man skulle kunna få en panikattack. Rädslan ska vara så stark att man har mycket svårt att stå ut eller måste ägna sig åt en mängd strategier för att klara av att stå ut. Det kan också kännas som att man aldrig klarar att vara ensam.

### **Elias har agorafobi**

*Elias kände ett starkt obehag i mataffären. Köerna var de värsta. Han kände sig fast och fångad. Han stod inte ut längre. Enda sättet att slippa paniken var att undvika att gå och handla. Eftersom Elias fru inte hade körkort var han tvungen att köra henne till affären, men han kunde inte följa med in.*

*Det tog mycket tid och blev krångligt för familjen. När Elias fru hade glömt handla mellanmål hade inte barnen något att äta efter skolan, och Elias klarade inte av att åka och handla något extra.*

*Elias är nu väldigt rädd att han ska få fler panikattacker på andra ställen. Han säger därför nej till biobesök, nöjesfält, stora folkfester, sportevenemang och annat som barnen skulle tycka var roligt. Egentligen vet han att barnen skulle bli väldigt glada om de fick göra något roligt i sommar. Elias står inte ut med tanken på att få en panikattack där han inte kan komma undan.*

## 16. Undvikande och säkerhetsbeteenden

De flesta med paniksyndrom eller agorafobi brukar undvika situationer där man är rädd att få panikattacker eller ångest. Det är sällan situationen i sig innebär något verkligt hot eller fara. Att undvika situationer som är jobbiga kan kännas bra på kort sikt. Tyvärr vet vi att det på lång sikt brukar kunna göra att lidandet totalt sett förvärras. Dels får man inga nya, bättre, erfarenheter av svåra situationer. Dels får fantasin fritt spelrum kring vad som skulle hända om man kom till situationen igen. Om man ofta undviker aktiviteter eller platser går man miste om viktiga livsupplevelser och riskerar att bli låst i vardagen. Att undvika svåra situationer leder också till att man känner sig mer rädd än tidigare. Allt fler situationer känns då mer och mer svårhanterliga och livet begränsas allt mer. Under den här behandlingen kommer du att på sikt få arbeta med att ta tillbaka livsområden som du upplever att du idag undviker. Att sluta undvika är en viktig del av att må bättre, både vid paniksyndrom och vid agorafobi.

### **Exempel på aktiviteter eller situationer man undviker vid paniksyndrom och agorafobi**

Situationer som känns obehagliga, medför en känsla av att vara fångad, instängd eller att man inte kan få hjälp brukar vara sådana som triggar agorafobisk rädsla. Vanliga agorafobiska situationer är:

- Bilkörning
- Allmänna färdmedel (buss, tåg, båt, flyg, taxi, tunnelbana, linbana mm)
- Affärer
- Köer
- Öppna platser
- Gå på teater, bio, konsert eller föreläsning
- Att vara långt ifrån hemmet eller sin upplevt "trygga" zon
- Åka hiss
- Att vara ensam hemma
- Stora folkmassor
- Okända platser
- Små eller instängda platser
- Fysisk aktivitet
- Sex
- Avslappningsövningar/meditation
- Dagdrömma
- Arbete som kräver lyft eller är ansträngande

## Modul 1 – iKBT för paniksyndrom - Testversion

- Pulsökningar
- Aktiviteter som triggar svettning
- Att klara sig själv eller vara ensam
- Att vara långt ifrån sjukvård
- Karuseller/berg- och dalbanor

### Säkerhetsbeteenden

Det är också vanligt att ägna sig åt en rad ”strategier” eller knep för att stå ut med svåra situationer som väcker ångest och panik. Detta kallar vi för säkerhetsbeteenden – alltså saker vi gör för att känna oss ”säkra”. Vanliga säkerhetsbeteenden är:

- Att alltid ha med sig något av följande
  - En person man känner sig trygg med
  - Medicin
  - Mobiltelefon
  - Papperspåse
  - Något att dricka
  - Amulett eller något som upplevs lyckobringande
  - Halstabletter
  - Hörlurar för att distrahera sig eller isolera sig
- Distrahera sig
  - Medvetet tänka på annat
  - Surfa i mobilen/läsa tidning
  - Stirra på något
  - Räkna eller kontrollera något
  - Överdrivna andningsövningar (t.ex. andas i fyrkant)
- Fokusera på flyktplaner
  - Sitta nära utgången i en lokal
  - Alltid veta vart toaletten är
- Hålla andan/spänna sig
- Hålla i något
  - Hålla hårt i ratten
  - Hålla i en kundvagn hårt
- Magiskt tänkande
  - Att bara göra vissa saker på specifika dagar som t.ex. bra/dåliga dagar eller soliga/molniga dagar
  - Att ha en säkerhetszon där man upplever att man inte kan få en panikattack

Vissa av dessa beteenden är helt normala saker att ägna sig åt. Problemen med dessa "knep" är när man gör dem för att slippa ångesten. Man blir nämligen ändå aldrig "säker" från att inte uppleva ångest, eftersom ångest finns naturligt hos alla människor och inte är något vi kan ta bort.

## 17. Problemen med undvikande och säkerhetsbeteenden

Det är tre saker som gör att du mår sämre av att undvika det som triggar ångest och att ägna dig åt säkerhetsbeteenden:

1. Du blir inte flexibel i din vardag utan måste hela tiden göra anpassningar på grund av att du har paniksyndrom
2. Du lär dig aldrig lär hantera panikattackerna, utan är beroende av att fly och undvika vanliga delar av livet eller beroende av olika "säkerheter".
3. Du blir rädd för allt fler situationer eftersom hjärnan fortsätter att koppla ihop olika situationer med fara

Ofta upplevs strategierna som ett "måste" för att orka med vardagen eller klara av påfrestande situationer. Vi vet att de här beteendena är en del av förklaringen till varför paniksyndrom inte går över av sig själv, utan till och med kan förvärras. Du kommer att från modul 4 och framåt arbeta vidare med säkerhetsbeteenden och undvikanden.

## 18. Det går att skapa panik-symtom själv

Visste du att du kan framkalla symtom som man ofta får vid panikattacker helt på egen hand? Eftersom panik är en så naturlig del av din kropp så kan vi enkelt själva skapa liknande symtom. Det kanske låter skrämmande men det är helt ofarligt. Genom att t.ex. andas kraftigt och för mycket kan du skapa en egenproducerad hyperventilation. Det brukar kunna medföra symtom som liknar symtom som du får vid panik. Förhoppningen med övningen är att du känner av effekten av hyperventilation och kroppens normala funktion. Vi vill att du ska få känna att symtomen kommer från din egen kropp och är normala. Hade det inte varit normalt hade du inte kunna producera effekten på egen hand.

### **Hyperventilation är ofarligt**

Övningen är helt ofarlig och är inte till för att skapa en panikattack. Samtidigt är det svårt att garantera att du inte kommer att få en panikattack. Som du nu vet är panikattacker inte farliga och inte heller därför något som ska undvikas. Får du en panikattack så garanterar vi att den kommer gå över. Det kan dock vara bra att sätta av lite extra tid till övningen, ungefär 15-30 minuter. Skulle du få en panikattack så har du och din kropp gott om tid att varva ner. Får du en panikattack så försök bara stanna kvar i situationen. Påminn dig gärna om att panikattacker är ofarliga och att symtomen kommer att avta efter ett tag.

## 19. Öva på att hyperventilera

Hyperventilation kan du skapa själv genom att andas fort och kraftigt, som när man flåsar, exempelvis när man tränat eller sprungit fort. Ta många djupa andetag tätt efter varandra och försök få utandningen att låta högt (alltså att flåsa). Ljudet liknar det som hundar ger ifrån sig efter ansträngning eller vid värme.



Syftet med övningen är att du ska undersöka vilka reaktioner du själv kan utlösa. Du ska också få känna på hur du reagerar på symtomen. Det är väldigt viktigt att du gör övningen då du kommer att behöva erfarenheten senare i behandlingen.

### Förberedelser

- Äggklocka, tidtagarur eller timer (finns ofta i mobiltelefoner)
- Papper och penna
- En mindre papperspåse (kallas ibland för lunch-, blom-, svamp- eller glasspåse. Använd INTE en påse i plast). Har du ingen påse hemma kan du göra övningen ändå.

## 20. Övning: Skapa hyperventilation

### Instruktion

1) Öva på att ta 5 hyperventilationsandetag stående. (Andas djupt med en hög utandning)

Hur kändes detta? Kände du symptom från kroppen så gjorde du förmodligen rätt.

2) Ställ dig upp med händerna i sidan. Ställ din timer/äggklocka på 90 sekunder. Blunda och andas snabbt och djupt till dess att klockan ringer eller tills du känner att du inte klarar längre. Kom ihåg att du ska flåsa rejält. Försök ta minst 60 andetag tills klockan ringer.

Försök under övningen att lägga märke till vilka tankar som poppar upp i huvudet, hur det känns i kroppen och vad du får lust att göra (t.ex. avbryta eller sätta dig ner) under tiden. Försök att inte avbryta övningen eller försöka tänka på något annat än själva övningen.

3) När klockan ringt eller du är klar – sätt dig ner och andas långsamt och lätt. Försök att använda magen när du andas, så att du kan se nedre delen av din mage röra sig fram och tillbaka i takt med att du andas. Andas långsamt till dess att du mår bra igen. Tar det lång tid att må bra så kan det gå fortare att må bättre genom att andas i papperspåsen. Andas i påsen och täck för munnen och näsan tätt. Har du ingen papperspåse kommer du ändå börja må bättre.

4) Skriv ner dina upplevelser nedan.

Kroppsliga upplevelser	Tankar	Känslor	Reaktioner/impulser

## 21. Utvärdering av hyperventilationstestet

Hur gick det att genomföra hyperventilationstestet?

*Jag var för rädd för att göra testet*

Bra att du klickat på knappen! Det är viktigt att vara ärlig mot sig själv och med din behandlare så att vi på bästa sätt kan hjälpa dig att komma framåt. Det är väldigt vanligt att känna sig orolig inför denna övning. Många brukar tycka att det känns som en onödig risk, av rädsla för att få panikattack eller tror att de kommer svimma av övningen. Vi kan då lugna dig med att det inte finns något farligt med att genomföra testet. Du eller din kropp kommer inte ta skada av det. Vanligtvis brukar man i en terapi som sker på en fysisk mottagning göra testet tillsammans med sin terapeut. Föreställ dig hur

många gånger terapeuten gjort testet, nu när du vet hur vanligt det är med paniksyndrom. Inte en enda terapeut har tagit skada trots att de genomfört testet extremt många gånger. Om du tycker det känns väldigt läskigt så kan du göra testet tillsammans med en medhjälpare. Välj ut en vän, familjemedlem eller någon annan du kan lita på som du gör testet tillsammans med. Är det rädsla för panik som gör att du inte vågar göra testet? Självklart påminner en del av effekterna av övningen om panik, det är ju en del av poängen med övningen. Vi tror att du enbart kan lära dig att symptomen är ofarliga om du upplever det själv och därför är det viktigt att göra övningen. Meningen är ju att du ska få lära dig och uppleva att du kan framkalla symptomen helt på egen hand och att symptomen inte mystiskt bara uppstår. Det går bara att uppleva om du testar övningen. Vi hoppas att du nu är redo att genomföra testet. Skicka ett meddelande till din behandlare om du fortfarande känner dig osäker.

*Jag kände mig bara lite yr – det liknade inte alls en panikattack*

Toppen att du testade att genomföra testet. Det finns ett par alternativ som gör att du inte upplevde så stark yrsel eller andra symptom. 60 % av panikattackerna kommer tillsammans med hyperventilering. Chansen att symptomen ska likna en panikattack är därför ganska stor. Kanske är inte hyperventilering en viktig del av dina panikattacker. Det kan också vara så att du höll tillbaka lite under testet. Var gärna här helt ärlig mot dig själv – skulle du kunnat "ta i" lite mer under testet? Är man orolig eller nervös finns alltid risk att man är lite försiktig och därför inte gör testet så pass länge eller intensivt som krävs. Testa gärna att göra övningen en gång till och gå helt in för övningen. Ibland upplever man nämligen lite olika symptom från gång till gång. Prova gärna också med att förlänga testtiden till 3 minuter. Du ska ta 40 andetag per minut, vilket innebär 120 andetag tills klockan ringer. Lycka till! Gör övningen igen innan du går vidare med modulen.

*Testet skapade symptom som är mycket lika de jag upplever vid panikattacker*

Wow! Du gjorde testet helt rätt! Bra jobbat och vågat! Tyckte du att testet var obehagligt? Det är helt okej, det är ju själva meningen med testet. Det kanske låter konstigt att tycka att något obehagligt är positivt. Vi vet att testet är obehagligt men vi vet också att det är väldigt viktigt. Nu har du fått lära dig mer om hur paniken uppkommer. Ju mer kunskap du har om dina panikattacker desto enklare kommer du att ha att lära dig hantera paniken och må bättre. Paniken uppstår inte mystiskt eller från intet ur din kropp, det finns alltid en orsak. Det är därför du själv kan skapa symptomen. Bra jobbat!

## 22. Om hemuppgifter

I den här behandlingen kommer du regelbundet få svara på frågor om modulen. Det är inte som ett läxförhör i skolan där du förväntas kunna alla detaljer, utan ett tillfälle då din behandlare ska kunna hjälpa dig om något varit svårt eller om du behöver hjälp med något. Om du tycker det är svårt att svara på en fråga kan du antingen höra av dig till din behandlare eller skumma igenom texten en gång till.

## 23. Hemuppgifter

Fyll i svaren nedan!

När du har fyllt i att du är klar med hemuppgifterna skickar vi ett svar med återkoppling på det du skrivit. Kom ihåg att du alltid kan höra av dig till din behandlare om du har svårt att besvara frågorna eller tycker att de är otydliga. Tryck på "Spara och skicka" längst ner i formuläret för att inte förlora ditt arbete medan du fyller i formuläret. Formuläret skickas först när du fyllt i att du känner dig klar med hemuppgifterna.

## Modul 1 – iKBT för paniksyndrom - Testversion

- 1a. Vad hände när du gjorde hyperventilationstestet? Berätta om hur du upplevde det. Vilka lärdomar tar du med dig?
2. Vilka symtom brukar du uppleva under en panikattack? Vilket symtom tycker du är svårast att hantera?
3. Vad brukar du göra för att slippa få panikattacker, finns det något säkerhetsbeteende du använder? Vad brukar du undvika?
4. Berätta om hur du tänker kring att panik inte är ett tecken på att något är fel eller farligt efter att ha läst modulen.
5. Hur känner du kring att vi beskriver att en panikattack alltid går över? Har du någon gång testat att stanna kvar i en situation när du fått panikattack? Vad har hänt då?

*Denna modul ingår i Internetbehandling för paniksyndrom i Region Örebro län. Denna behandling ges endast genom den speciellt utformade behandlingsplattformen med inloggning via 1177 Vårdguidens e-tjänster och med veckovisa symtomskattningar. Internetbehandlingen genomförs i samarbete med en terapeut som kan stötta processen och innan man kan påbörja behandlingen skall man ha besökt sjukvården för en diagnostisk bedömning. Skulle någon använda detta material på något annat sätt så tar Region Örebro län inte något ansvar för detta.*

**Observera att detta är en testversion av Modul 1 för att visa hur behandlingen ser ut. Du kan inte skicka in svar på frågorna. Om du är intresserad av behandling så behöver du göra en intresseanmälan via [1177.se](https://www.1177.se)**