



Et treningsprogram ved panikklidelse

Psykologene Torkil Berge og Arne Repål

Det å få et panikkanfall er skremmende. Du opplever en intens frykt som kommer plutselig. Du føler deg overveldet, ute av stand til å kontrollere eller forutsi hva som skjer. Du har et sterkt ønske om å flykte eller søke hjelp. Informasjonsskrivet *Angst – en alarmreaksjon* på www.kognitiv.no beskriver hva som skjer. Det dreier seg om kroppens naturlige alarmreaksjon, og om behovet for å få så mye energi så raskt som mulig når det er fare på ferde. Det som skjer, er ikke farlig. Det er en normal reaksjon, hvor ubehagelig vi enn opplever den.

Når faren er stor, må vi reagere raskere enn tanken. Hjernens alarmsystem tar imot faresignaler, for eksempel en truende bevegelse, og starter en forsvarsreaksjon raskere enn og uavhengig av vår bevissthet. Derfor kan vi reagere med hjertebank og økt blodtrykk før vi helt oppfatter hva som skjer. Vanligvis vil alarmreaksjonen dempes etter kort tid. Et panikkanfall er en «falsk» alarm, som opprettholdes og forsterkes av katastrofetanker, der reaksjonene i kroppen blir tolket som faresignaler. Den første fryktreaksjonen kan ofte ikke kontrolleres. Den kommer automatisk i en situasjon der du føler deg utrygg. Men hvis du overvinner angsten for angsten, kan du gjenvinne kontroll.

Hva som skjer i livet ditt

Mange utvikler panikklidelse i en periode av livet hvor de opplever påkjenninger. Det kan dreie seg om sykdom, dødsfall og økonomiske problemer. Noen har også hatt vanskelige perioder tidligere i livet, noe som kan føre til at de reagerer særlig sterkt når de møter nye belastninger. Hvis en ikke har nok støtte i omgivelsene, har problemer med å mestre belastningene eller vansker med å få gitt uttrykk for følelsene sine, blir påkjenningene desto større.

Har du dessuten en biologisk sårbarhet for å utvikle kraftige fysiske reaksjoner, kan det, sammen med ytre påkjenninger, gi grunnlag for å utvikle en panikklidelse. Måten du tolker kroppsreaksjoner på, har likevel størst betydning.

Hvordan du opplever det

Det er ubehagelig å få sterk angst. Det er ikke rart om du frykter at det skal skje igjen. Angsten for angsten kan imidlertid bidra til å utløse eller forsterke den. Har du hatt en del panikkanfall, kan du utvikle en uheldig tendens til å sjekke etter om alt er som det skal være i kroppen din. Da legger du gjerne merke til kroppslige fornemmelser som skjer hos alle mennesker, men som de fleste ikke registrerer. Du kan tro at disse ufarlige kroppsforfølelsene varsler fare. Retter du oppmerksomheten mot en aktivitet i kroppen, kan det forsterke denne. Det kan føre til at kroppen reagerer sterkere, slik at du blir enda mer engstelig, og reaksjonene kan raskt fortsette i en spiral opp mot full panikk.

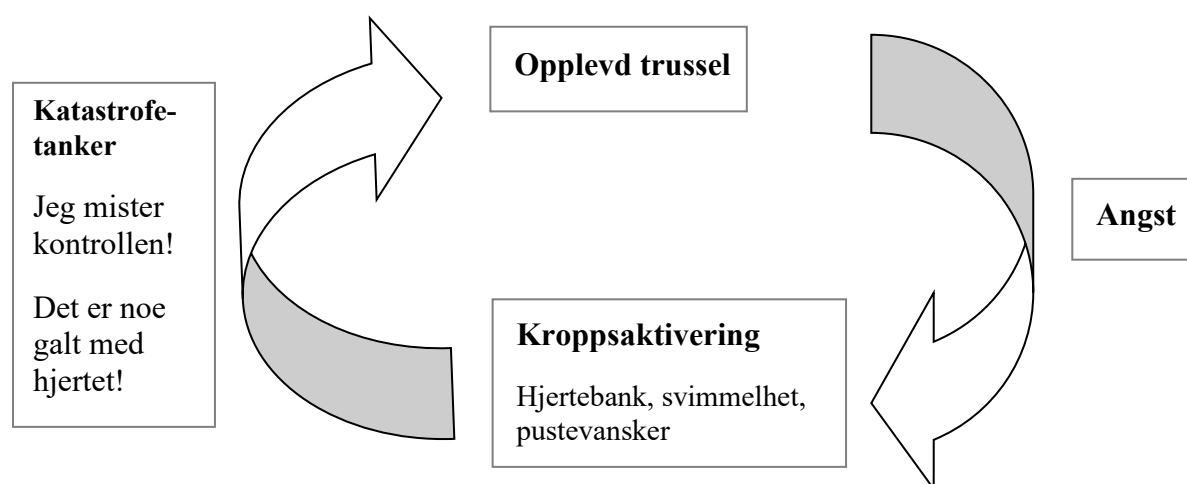
Du kan dessuten ha tanker om at noe som skjer i kroppen, er spesielt farlig. Høy puls eller smerter i brystet kan innebære at du får et hjerteinfarkt. Pusteproblemer at du holder på å bli kvalt. Svimmelhet at du kommer til å besvime. Det å miste tyngden i beina kan oppleves som om du ikke vil greie å holde deg oppreist, at du vil falle. En følelse av uvirkelighet eller ikke å være til stede kan kanskje være et varsel om at du holder på å miste forstanden.

Sikringsstrategier forsterker problemene

Hvis du er særlig var for det som skjer i kroppen din, kan du begynne å unngå bestemte aktiviteter. Om du er redd for å få hjerteinfarkt, trimmer du kanskje mindre for å unngå hjertebank. Dermed får du ikke erfart at fysisk trening ikke er risikabelt, og at det bare er bra at hjertet får litt trim av og til.

Når vi føler oss matte og svimle, pleier vi å sette oss ned eller holde fast ved noe. Hvis du blir svimmel som en del av et panikkanfall, er det like naturlig å sikre deg på denne måten. Problemet er at du kan tro at dette hindret deg i å falle. Du får ikke avkrefte forestillingen om at å miste tyngden i beina eller å bli svimmel innebærer at du vil kollapse – at det eneste som skjer, er at du bare vil forbli ustø en stund. Dette er noe av forklaringen på at mange mennesker over år lever med frykten for å besvime eller falle sammen, uten at dette

faktisk skjer med dem. Andre eksempler på sikringsstrategier er å puste på bestemte måter, utføre bevegelser mer langsomt, spenne musklene, prøve å distrahere seg ved å tenke på noe annet, be om hjelp, finne fluktmuligheter, unngå å belaste kroppen og flykte fra eller unngå skremmende situasjoner. Under er en illustrasjon av det vi kaller *panikksirkelen*.



Tren deg på å møte skremmende kroppsreaksjoner

For å få kontroll over panikken, kan det være lurt ikke å unngå aktiviteter som fører til fryktede kroppsreaksjoner, enten det dreier seg om pusteproblemer, kraftig hjertebank eller svimmelhet. Vi foreslår faktisk at du fremkaller disse symptomene med vilje gjennom et systematisk treningsprogram. Slik kan du bli kjent med kroppens reaksjoner, trene på å få økt kontroll over dem og bli vant til å tåle ubehaget uten å få panikk. Gjennom egen erfaring får du anledning til å oppleve at disse symptomene er helt ufarlige.

Fremgangsmåten minner om eksponeringstrening, en type angsttrening som har gode resultater ved fobisk angst. I stedet for å eksponere deg for ytre situasjoner, som det å reise med buss, snakker vi her om en form for indre eksponering. Du konfronterer deg systematisk med signaler i kroppen som du har forbundet med panikkanfall. Samtidig lar du være å benytte sikringsstrategier som for eksempel å holde deg fast, bevege deg langsomt eller sette deg ned.

Vi har understreket at det å utsette seg for sterke angstreaksjoner ikke er farlig. Hvis du imidlertid har en hjertelidelse eller en annen alvorlig sykdom, råder vi deg til å snakke med en lege først.

Du kan lage et treningsprogram

Hvilke kroppsforfølelser synes du er skremmende? Er det hjertebank, pusteproblemer, kvalningsforfølelser, smerter i brystet, svimmelhet, skjelving, varme- og kuldetokter eller uvirkelighetsfølelse? Tenk på de siste gangene du har hatt sterk angst. Hva plaget deg mest da? Tenk på de dagene som kommer. Hvilke symptomer er du redd for å oppleve?

Vi anbefaler at du skriver ned det du gjør under treningen. Først lager du en liste over hvilke symptomer det dreier seg om. Så skriver du ned hva du kan gjøre for å fremkalle hver enkelt kroppsopplevelse. La oss ta hjertebank som et eksempel. Hva er det som gjør at du får hjertebank? Du kan gå opp en lang trapp, ta en rask spasertur eller løpe på stedet i noen minutter. Du kan gjøre dette for alle symptomene du har på listen din.

Her følger noen forslag til treningsøvelser. Du finner sikkert frem til også andre effektive måter å fremkalle sterke kroppsreaksjoner på.

- For å få økt *hertebank* og bli kortpustet kan du drive med mange former for fysisk aktivitet, fra lettere øvelser til hard trening. Du kan gå i trapper, bruke en ergometersykkel og løpe på stedet.
- Du kan bli svært *varm* hvis du sitter lenge i en badstue, eller tar et varmt bad med stengt dør, lukket vindu og med ventilasjonsanlegget slått av.
- Du kan bli *svimmel* hvis du reiser deg hurtig opp. Du kan svinge deg rundt flere ganger, for eksempel mens du sitter i en svingstol. Du kan dreie rundt flere ganger i stående stilling midt i rommet.
- Du kan få *kvalningsforfølelser* ved å holde hånden foran munnen og puste «gjennom» den.
- Du kan fremkalle *skjelvinger* i kroppen hvis du spenner alle musklene dine så hardt du kan i ett minutt mens du sitter i en stol.

- Strammer du musklene ved ribbeina, vil du kjenne *et press i brystet* som du kanskje har forbundet med et mulig hjerteinfarkt. Press for brystet kan også oppnås ved å holde pusten i et halvt minutt.
- Du kan fremkalle *brystsmerter* ved å fylle lungene med luft, for så å prøve å puste inn enda mer luft.
- Hvis du drikker to eller tre kopper med sterk kaffe, kan du fremkalle *skjelving, indre kroppslig uro, varmebølger og svetting*.
- Du kan fremprovosere *uvirkelighetsfølelse* ved å stirre i ett minutt på et lysstoffrør, i to minutter på speilbildet ditt eller på et punkt på veggen.
- Du kan få *synsforstyrrelse* hvis du ser inn i lyspære i noen sekunder, for så se på en åpen vegg.

Regelmessig trening gir bedre resultater

Det er fint hvis du trener regelmessig. Har du en dårlig dag, der du opplever risikoen for panikkanfall som høyere enn vanlig, rådes du likevel til å gjennomføre treningen. En dårlig dag er en god treningsdag. Læringseffekten av øvelsene er særlig stor da.

Det er viktig at du ikke benytter sikringsstrategier under treningen, og at du fortsetter med øvelsen etter at du opplever angst. En innstilling om å oppsøke angst og ikke unngå den, er sentral, og å kunne lære av erfaringene du gjør deg under treningen.

Ikke prøv å dempe eller kontrollere angsten, tvert imot, det gjør eksponeringen mindre virkningsfull. Hvis du eksponerer deg for angsten og samtidig prøver å kontrollere den, er det som å gi gass og bremse samtidig. Tren på å la angsten komme, samtidig du søker å innta en kroppsholdning som signaliserer til hjernen at det ikke er grunn til å være redd.

Systematisk nedtegning av erfaringer vil styrke treningseffekten. Du kan for eksempel skrive ned hvilke øvelse som ble foretatt; varighet; hva du fryktet kunne komme til å skje, og hvilke erfaringer du fikk gjennom øvelsen og om det var noe som overrasket deg.

Under treningen er det altså meningen at du skal oppleve ubehag, der du oppsøker angsten, men det vil ikke skje noe katastrofalt. Gjennom øvelsene vil du få demonstrert at dette er ufarlige reaksjoner som du kan kontrollere.

Eksponeeringstrening er slitsomt og vanskelig, og krever anstrengelser og mot. Gjør noe hyggelig for deg selv etter treningsøkten, som en velfortjent klapp på skulderen for innsatsen du legger ned.