



Claes-Otto Hammarlund

Klinikkonsult, leg psykoterapeut, gruppanalytiker, handledare
Torggatan 22, 133 21 Saltsjöbaden, Tel + 46 (0)70 – 5202121
e-post: claes-otto.hammarlund@confidenta.se

Att bemästra panikångest.

Många händelser och tankar kan utlösa panikliknande känslor. Ångesten ger muskelspänning, skakningar, ”fjärilar i magen”, grund andning, kallsvettningar och hjärklappning. Det är en synnerligen obehaglig känsla men det gäller att komma ihåg att den går över.

- Ta först ett djupt andetag.
- Varva sedan ned genom att göra andningen djupare och långsammare.
- Koncentrera dig på något annat, distrahera dig själv så att du inte underblåser paniken. Planera t. ex. att göra något trevligt när ångesten släpper. Att oroa sig är en meningslös aktivitet som inte löser något problem. För att komma över svårigheterna måste man kunna se dem på ett mer positivt sätt, och ta till lämpligare reaktioner. Det kan man göra framför allt genom en kombination av avslappning och metodiskt bemästrande av alla de faktorer som vållar stressen och frustrationen.

Om du får en ångestattack

- Stanna upp och gå igenom följande råd och regler. Kom ihåg att ångestupplevelsen härstammar från ett för kroppen normalt reaktionsmönster - rätt reaktion, men i fel situation.
- Ångestattacken är inte farlig. Du kommer inte att svimma, förlora förståndet eller ta skada på något annat sätt.
- Tänk på vad som verkligen händer i din kropp just nu. Tänk inte på vad du fruktar skulle kunna hända.
- Ge ångesten och rädslan tillfälle att gå över utan att du försöker kämpa emot, tvinga bort den eller försöker springa ifrån den.
- När ångestattacken klingat av: börja om med det du höll på med.