



Panikkangst

Det var ikke før mot slutten av legetimen at Stine nevnte det.

Pasient Ja, forresten...” sa hun nølende mens hun brettet resepten på p-piller gjentatte ganger.

Pasient Jeg hadde en veldig ubehagelig opplevelse for en kort stund siden. Samboeren min og jeg hadde vært en tur på byen med noen venner. Jeg hadde tatt et par glass vin, men var ikke spesielt beruset. En time etter at vi hadde kommet hjem begynte jeg å føle meg så rar. Jeg var tørr i munnen og fikk problemer med å svelge. Jeg ble kjemperedd og følte meg helt utenfor meg selv. Samboeren min skjønnte ikke hva som gikk av meg, og han fortalte etterpå at jeg skalv noe helt forferdelig og at pulsen min raste i et vanvittig tempo. Jeg var sikker på at jeg skulle dø og ble nummen i hele kroppen.

Jeg spurte Stine om hun hadde noen tanker om hva som forårsaket episoden.

Pasient Samboeren min mente at noen hadde puttet noe i glasset mitt mens vi var på byen, men jeg hadde ikke satt det fra meg ubevoktet. Jeg hadde drukket noen kopper kaffe og lurte på om det var disse som utløste anfallet. Vanligvis drikker jeg ikke kaffe, for jeg pleier å få hjertebank av det.

Jeg forklarte Stine at anfallet hun beskrev hørt ut som panikkangst. Det er typisk at en slik episode kommer som lyn fra klar himmel. Ofte kjenner man en enorm frykt og føler at man ikke får pustet skikkelig.

Pasient Men... angst? Jeg har jo aldri før vært plaget av noen andre former for angst eller nervøsitet. Er det ikke litt rart at det skal komme så brått uten noen grunn?

Panikkangst dukker som regel opp uten noen åpenbar forklaring. Hele ti prosent av befolkningen mellom 25 og 40 har hatt ett eller flere anfall av panikkangst.

Pasient Vil jeg få dette flere ganger?

##position##

Lege Det kan jeg dessverre ikke gi deg et sikkert svar på, men arvelige egenskaper er av betydning. Dersom noen i din nære familie har vært plaget med panikkangst, er sannsynligheten litt større for at du vil kunne få flere episoder.

Pasient Jeg vet ikke om noen i min familie som har hatt noe slikt. Hva kan jeg gjøre for å ikke få tilbakefall?

Lege Det er få forholdsregler man kan ta for å unngå panikkangst, men koffein har vist seg å kanskje spille en rolle. Det anbefales derfor være forsiktig med koffeinholdige drikker som kaffe og cola hvis man har hatt flere slike anfall.

Pasient O.k. Og hvis det likevel skjer – hva da?

Lege Hvis du blir rammet igjen, kan du ha nytte av behandling. Mest effektivt er en kombinasjon av medisiner og psykologisk behandling. Det viser seg også at de personene som er fortrolige med sin panikkangst ikke opplever anfallene som like skremmende.”

Pasient Hva med medisinene da? Jeg har ikke akkurat lyst til å begynne med lykkepiller hvis det er det du tenker på.

Lege Det har jeg stor forståelse for, Stine, og det er ikke sikkert du vil trenge medisiner i det hele tatt. For å få diagnosen panikkangst må man ha opplevd minst to slike anfall og stadig bekymre seg for å få flere. Hvis dette skjer med deg, vil du kunne ha god nytte av medisiner. Mest virkningsfullt er medikamenter som normalt brukes mot depresjon. Disse er ikke vanedannende, men kan ha noen bivirkninger. Før du eventuelt velger å begynne vil jeg gå igjennom disse slik at du får et bedre grunnlag for å avgjøre om du ønsker å prøve disse medisinene.

Stine lurte også på hvordan den psykologiske behandlingen foregikk, og om den kunne hjelpe selv om hun ikke brukte medisiner.

Lege ##1## Ved behandling av panikkangst brukes noe som kalles kognitiv terapi. Dette er en behandlingsform som fokuserer på hva du tenker om deg selv og dine problemer.## Ofte er det sånn at personer med panikkangst har et overveiende dårlig selvilde og glemmer sine positive egenskaper. De føler at de ikke strekker til og at andre tenker negativt om dem. Ved hjelp av kognitiv terapi bearbeider man selvbildet sitt og trener på å se seg selv i riktigere og mer positivt lys samt gjør seg selv mer mottakelig for at andre har samme mening. Slik behandling kan være

tilstrekkelig slik at du slipper å bruke medisiner. Det er noe tiden vil vise. Forhåpentligvis var dette anfallet en enkeltstående hendelse som du ikke vil oppleve på nytt. Bare det å ha fått innsikt i hva panikkangst er for kan dempe frykten for tilbakefall.

Stine ble stille et lite øyeblikk. Så fortalte hun at hun hadde mistet jobben for en tid tilbake, og at hun hadde hatt problemer med å skaffe seg ny. Dette hadde gått ut over selvtilliten og forholdet til samboeren hadde skrantet litt.

Det er akkurat slike hendelser som kan være utslagsgivende for å utvikle panikkangst. De kan føre til en spiral av negative tanker som gir grobunn for panikkangst.

Stine virket tilfreds med informasjonen hun hadde fått. Jeg ba henne ta kontakt dersom hun fikk flere anfall.

Samtalen ble utviklet i samarbeid med spesialist i klinisk psykologi Marianne Skar.