

DINE NYE REGLER FOR PANIK OG AGORAFOBI

SKRIDT PÅ VEJEN TIL PANIK OG AGORAFOBI	DEN RATIONELLE SYNSVINKEL PÅ SITUATIONEN
<p>Indledende kropslig ophidselse Fx svimmelhed, vejrtrækningsbesvær, rysten, kvalme, sitren, hjertet banker hurtigt, svaghed i kroppen</p>	<p>Kropslig ophidselse er ikke farligt. Det er fuldstændig almindeligt at man kan få ubehagelige eller uventede oplevelser hvor man føler sig svimmel, har åndenød eller hjertebanken.</p> <p>Når du nu ved at næsten alle mennesker undertiden har det sådan, så er det her altså i virkeligheden bare normalt.</p>
<p>Fortolkning: Der er ved at ske noget katastrofalt "Jeg er ved at blive sindssyg" "Jeg er ved at dø" "Jeg mister kontrollen"</p>	<p>Der er rent faktisk slet ikke ved at ske noget katastrofalt. Man bliver ikke sindssyg af at føle sig svimmel eller af at få hjertebanken. Når man er sindssyg, hører man stemmer, har hallucinationer eller har vrangforestillinger om at resten af verden er ude efter én.</p> <p>Hurtig hjertebanken er ikke et tegn på et hjerteanfald. Dit hjerte banker hurtigt når du er ophidset, dyrker motion eller sex.</p> <p>Kropslig ophidselse betyder ikke at du mister kontrollen.</p>
<p>Overdreven vagtsomhed over for kropslige signaler Du er overdrevent opmærksom på om du har nogen former for kropslige symptomer eller fornemmelser.</p>	<p>Du behøver ikke at holde øje med om der er fare på færde – for der er IKKE fare på færde. Det kan godt være du tænker at hvis du fokuserer på dit hjerteslag, dit åndedrag og på om du er svimmel, så vil det hjælpe dig med at afværge en fare før det er for sent. Men det er i virkeligheden netop denne overdrevne opmærksomhed der gør dig mere angst.</p> <p>Du bør i stedet vende din opmærksomhed mod dine omgivelser. Fx: Når du opdager at du er begyndt at fokusere på dit hjerteslag, så vend din opmærksom tilbage mod den situation du er i og de ting der omgiver dig.</p>
<p>Falsk alarm "Det her betyder at jeg er ved at blive sindssyg / er ved at miste kontrollen / er ved at dø / er ved at få et hjerteanfald"</p>	<p>Der er – ENDNU ENGANG – ikke ved at ske noget som helst forfærdeligt! Øget hjertebanken og hurtig vejrtrækning er bare tegn på at du er angst.</p> <p>Hvor mange gange før har du fejlfortolket disse fornemmelser? Hvorfor skulle de så være farlige NU?</p> <p>Man bliver ikke sindssyg af at være angst.</p> <p>Har du rent faktisk nogensinde mistet kontrollen fordi du trak vejret hurtigt eller fordi du var svimmel?</p>

<p>Forventningsangst Øgede bekymringer for situationer hvor du forestiller dig at du bliver angst/ophidset.</p>	<p>Der er ingen grund til at bekymre dig, eftersom der ikke er noget som helst farligt ved at være angst eller kropsligt ophidset. Hvad nu hvis du bliver angst i fremtiden – Ja, hvad så? Angst er fuldstændig normalt. Alle mennesker føler sig angste en del af tiden. Er der ikke en masse ting som du har gjort på trods af at du var angst? Tror du at hvis du bekymrer dig, så vil du undgå at blive angst?</p> <p>Du bør regne med at i fremtiden vil du ikke kunne undgå at skulle tolerere angst, sådan at du kan lære at der ikke er noget at være bange for.</p> <p>Tænk på angst som øget kropslig ophidselse – meget i stil med den ophidselse (fx øget hjertebanken og hurtig vejtrækning) som du mærker i kroppen når du dyrker motion.</p>
<p>Undgåelsesadfærd Du undgår eller fjerner dig fra alt der kan gøre dig utryk.</p>	<p>Det er meget vigtigt at du gør de ting der gør dig angst. Når du undgår de situationer som gør dig angst, bliver din angst i fremtiden bare endnu større.</p> <p>Præcis hvad er det du forudsiger der vil ske hvis du konfronterer de situationer? Er disse forfærdelige ting rent faktisk sket? Er du rent faktisk blevet sindssyg, har du fået et hjerteanfald, eller mistet kontrollen fuldstændig? Eller var det der skete simpelt hen at du blev bange og angst? Selvom angst kan være ubehageligt, så er det vigtigt at forstå at det er midlertidigt, det er fuldstændig normalt, og det er ikke noget du dør af.</p> <p>Det kan godt være at det i selve situationen føles mere behageligt at undgå disse ting, men på den måde lærer du dig selv at verden er et farligt sted at være.</p> <p>Du bør lave en liste over steder og oplevelser som du undgår, og så lave dem til en hierarkisk liste over frygtede situationer. Når du har gjort dét, så kan du træne visualiseret og direkte eksponering under vejledning fra din terapeut. Du vil opdage at når du konfronterer din frygt – og overvinder den – så bliver du mindre angst i fremtiden.</p>
<p>Sikkerhedsadfærd Når du støtter dig til andre mennesker eller særlige handlinger som du tænker vil reducere faren – fx:</p> <ul style="list-style-type: none"> • behov for følgeskab fra en anden person • du søger forsikringer hos andre mennesker om at der ikke er fare på færde • du forsøger at begrænse hvor meget en eller anden stimulus kan påvirke dig • du mindsker en bestemt adfærd (fx motion) så du føler så lidt kropslig ophidselse som muligt 	<p>Du behøver ikke sikkerhedsadfærd for at afværge noget som helst, eftersom der ikke kommer til at ske noget som helst farligt. Din sikkerhedsadfærd bekræfter dig i at situationen rent faktisk er farlig. Du tænker ”Den eneste grund til at jeg klarede det her var fordi jeg havde min sikkerhedsadfærd.”</p> <p>Du bør lave en liste over hver eneste form for handling du foretager dig for at gøre dig tryggere, og så skal du i gang med at øve dig i at undvære dem.</p> <p>Hvad er det du forudsiger der vil ske? Tænker du at du ikke vil kunne overleve situationen uden sikkerhedsadfærden? Hvad ville du kunne konkludere hvis du rent faktisk klarede situationen uden nogen form for sikkerhedsadfærd? Ville det betyde at der rent faktisk ikke er nogen fare på færde i den situation?</p> <p>Når du opgiver din sikkerhedsadfærd får du det maksimale ud af din træning i at udsætte dig for de situationer du frygter.</p>