

# Panikangst-manuskriptets 9 trin

## (Derfor har du panikangst)

### Trin #1

**De første symptomer dukker op. (Kropsfornemmelser, tanker, følelser eller adfærd.)**

Eksempler på kropsfornemmelser:

- Hjertebanken
- Snurren eller følelsesløshed – fx i fingre eller tæer
- Sveden
- Mundtørhed, kvalme, uro i maven eller diarré
- Sitren, rysten eller udmattelse
- Uvirkelighedsfølelse
- Svimmelhed
- Forvirring
- Åndenød
- Smerter i eller trykken for brystet
- Kvælningfølelse
- En klump i halsen
- Pletter eller prikker for øjnene
- Uklart syn
- Kolde, fugtige hænder
- Muskelstivhed

Eksempler på tanker:

- "Åh, jeg kan ikke komme ud herfra, hvis jeg får det dårligt!"
- "Bare jeg ikke får et anfald nu!"

Eksempler på følelser:

- Ængstelighed.
- Nervøsitet.
- Spændthed.
- Irritation.
- Tristhed.
- Vrede.

Eksempel på adfærd:

- Hyperventilering.
- Sikkerhedsadfærd. (Se mere under trin #8 + på separat liste.)

### Trin #2

**Du opfatter symptomerne som fare – Og gør derfor modstand mod dem.**

### **Trin #3**

**Selve panikanfaldet kommer. Dvs. symptomerne øges, og du frygter, at der sker en katastrofe lige nu og her.**

Eksempler på katastrofer, du frygter:

- "Jeg dør!" (Fx "Jeg bliver kvalt!" eller "Jeg får et hjerteanfald!" eller "Jeg får en hjerneblødning!")
- "Jeg bliver sindssyg!"
- "Jeg mister kontrollen!"
- "Jeg kaster op!"
- "Jeg besvimer!"

### **Trin #4**

**Panikanfaldet slutter. (Hvilket det altid gør, uanset hvordan du reagerer.)**

### **Trin #5**

**Du bliver lettet og tænker: "Det var uhyggeligt tæt på at ende galt!"**

### **Trin #6**

**Du har forventningsangst før situationer, der tidligere har udløst panik.**

### **Trin #7**

**Du er overdrevent kropsligt vagtsom.**

### **Trin #8**

**Du udvikler undgåelses- sikkerhedsadfærd, der skal beskytte dig mod den fare, du frygter.**

*Eksempler på undgåelsesadfærd:*

Du undgår fx supermarkeder, parkeringskældre, busser, tog, biografer, elevatorer, fly, gåture alene, broer, tunneler, at køre bil, at køre bil på motorvejen, at dyrke motion, at være alene hjemme.

*Sikkerhedsadfærd: Se separat liste.*

### **Trin #9**

**Du tror, at du kun undgår den fare, du frygter, på grund af denne undgåelses- og sikkerhedsadfærd.**