

AT OVERVINDE PANIKANGST

Derrick Silove og Vijaya Manicavasagar



Udgivet på [Forlaget Klim](#) i 2009

FORORD TIL DEN DANSKE UDGAVE

Panikangst og agorafobi

Videnskabelige undersøgelser viser, at risikoen for på et eller andet tidspunkt at få en angstsygdom er 20 procent for mænd og 30 procent for kvinder. Disse meget høje tal dækker over alle angstlidelser, lige fra de mildeste til de sværeste former. 3,5 procent af både mænd og kvinder vil opleve angstformen panikangst i løbet af deres liv.

Panikangst er karakteriseret ved pludselige anfald med ubehagelige kropslige symptomer som stærk hjertebanken, spænding og smerter i brystet, åndenød, kvælningfølelser, svimmelhed, skælven og rysten. De fysiske symptomer ledsages som regel af en frygt for at dø, og af en fornemmelse af at være ved at miste kontrollen og blive sindssyg. For nogle personer med panikangst indtræder anfaldene indtil flere gange om dagen, mens hyppigheden af anfald hos andre er betydeligt lavere, f.eks. 'kun' en gang om ugen. Det er vigtigt at understrege, at selvom de katastrofetanker, ubehagelige følelser og kropslige reaktioner, der udvikles i anfaldssituationen, opleves meget autentiske, sker det så godt som aldrig, at man reelt mister kontrollen over sig selv eller bliver sindssyg. Også selv om man er overbevist om, at man er ved at dø, er der ingen, der er døde af at få et anfald af panikangst.

Ordet agorafobi kommer fra det latinske ord agoraphobia og betyder pladsskræk, en sygelig frygt for at færdes på åbne pladser. I dag har ordet agorafobi en bredere betydning og beskriver en form for angst, som ofte opstår som en følge af at have haft panikanfald. Personer med agorafobi forsøger at undgå alle de steder, hvor det er vanskeligt at slippe væk fra eller få hjælp i tilfælde af panikangst, f.eks. på offentlige steder (pladser), i forsamlinger, i forretninger, i elevatorer, i tog, busser og fly. Forskning viser, at 75 procent af dem der oplever agorafobi, er kvinder, og 95 procent af alle med agorafobi har haft anfald af panikangst.

Indtil slutningen af 1970'erne betragtedes panikangst primært ud fra en biologisk synsvinkel, og angsten blev stort set kun behandlet med psykofarmaka. Siden da har videnskabelig forskning i forskellige lande i den vestlige verden vist, at især kognitiv terapi er den metode, der mest effektivt kan hjælpe folk til at blive fri for angsten. I svære tilfælde kan en kombination af medicinsk behandling og kognitiv terapi være hensigtsmæssig.

Kognitiv terapi

Kognition betyder tænkning og evne til at lære og erkende.

Kognitiv terapi er en psykoterapeutisk retning, der har til formål at forandre en negativ, automatisk tænkning og en forvrænget realitetssans.

Det var psykiateren professor Aaron T. Bech (1921), der sidst i 1960'erne introducerede den kognitive terapi i USA. I starten benyttede man terapien i forbindelse med depression, men efterhånden kom den til at omfatte behandling af flere forskellige angsttilstande og personlighedsforstyrrelser. I 1990'erne er det ikke mindst i England, udviklingen af den kognitive terapi har fundet sted, og i dag kan den kognitive metode differentieres og anvendes inden for en lang række psykosociale fagområder.

Den kognitive terapi bygger på videnskabelig forskning. Den indeholder elementer fra både psykodynamisk og adfærdsterapeutisk teori og metode, den er solidt funderet i psykopatologien, og dens positive effekt er veldokumenteret.

Selvhjælp

I de seneste år har en gruppe af førende engelske og amerikanske psykiatere og psykologer videreudviklet principperne og teknikkerne fra den kognitive terapi og overført dem til en række selvhjælpsbøger.

Bøgerne indeholder et systematisk program, der gør det muligt for læseren alene eller i samarbejde med en psykiater, en praktiserende læge, en psykolog, en kompetent psykoterapeut eller en specialuddannet pædagog at forsøge at overvinde de negative tanker, følelser og den adfærd, der hæmmer og begrænser en sund og naturlig livsudfoldelse. Selvhjælpsbøger vil aldrig kunne erstatte en professionel behandler, men de undersøgelser der indtil nu er lavet på selvhjælpsområdet i England, tyder imidlertid på, at mange mennesker faktisk har stor glæde af at arbejde alene med bøgerne. Det er mennesker, som er bevidste om deres problem, som er motiverede, og som har det personlige overskud til aktivt at kunne forandre deres situation.

At overvinde panikangst er en konkret anvendelig selvhjælpsbog, som giver mulighed for både at overvinde og forhindre tilbagefald af panikangst.

Bogens forfattere er:

Derrick Silove, professor i psykiatri og direktør for Psychiatry Research and Teaching Unit, School of Psychiatry, University of New South Wales.

Vijaya Manicavasagar, klinisk psykolog og forskningskoordinator ved Psychiatry Research and Teaching Unit, University of New South Wales.

Maj 2009

Finn Lykke Schmidt