



[Ångest](#)

Paniksyndrom är när du har haft flera panikattacker och är rädd för att det ska hända igen. Ofta undviker du vissa platser eller situationer av rädsla för panikattacker. Sök vård om du har det så. Det finns behandling. Det finns flera saker du kan göra själv för att må bättre.

Den här artikeln handlar om paniksyndrom hos vuxna. Gäller det ångest hos barn och tonåringar kan du som är [förälder eller vårdnadshavare läsa mer här](#).

Du som är 13 till 25 år kan läsa mer om [panikångest på UMO.se](#).

När [ångest](#) kommer plötsligt och känns i kroppen brukar det kallas för panikattack. Att få en panikattack kan kännas olika för olika personer, och kan också skilja sig åt från gång till gång.

Du kan ha ett flera av följande symtom:

- Ditt hjärta slår snabbt och hårt.
- Det kan kännas svårt att andas, som ett tryck över bröstet.
- Du kan bli yr, må illa och känna det som att du ska svimma.
- Det kan kännas som att du blir varm eller kall inuti, och börja svettas.
- Du kan få stickningar eller domningar i händerna eller fötterna.
- Du kan börja darra och känna dig svag i musklerna.
- Du kan få plötslig svindel, tunnelseende eller överklighetskänslor.

Ofta pågår en panikattack under några minuter och går sedan över av sig själv.

En panikattack kan komma när du känner dig stressad eller har ångest. Den kan också komma när du inte alls är beredd, till exempel när du slappnar av eller håller på att somna.

Många som får en panikattack för första gången förstår inte att det handlar om ångest utan tror att det är något fel på kroppen, som en hjärtinfarkt eller en stroke. När man inte vet vad som händer är det naturligt att bli rädd. Rädslan förstärker kroppens reaktion och du får panik.

Att vara med om en panikattack är inte ovanligt. Ungefär var tredje person har någon gång fått en panikattack, till exempel under en period av [stress](#), [depression](#) eller [kris](#). Det leder oftast inte till att man utvecklar paniksyndrom.

Paniksyndrom innebär att du har haft flera panikattacker och är rädd för att det ska hända igen. Det är vanligt att du

börjar undvika vissa situationer eller platser för att slippa få en ny attack.

Du kan till exempel ha börjat undvika affärer, biografer, tåg, hissar eller att vara ensam i vissa miljöer eller situationer. Din rädsla för panikattacker begränsar dig och hindrar dig från att leva det liv du vill leva.

Du kan också ha börjat undvika fysisk ansträngning eller andra upplevelser som påminner dig om symtomen vid en panikattack. Till exempel upplevelsen av att bli andfådd, illamående eller yr.

Panikångest beror på att du tolkar kroppens signaler som att något hemskt håller på att hända. Rädslan gör att du andas snabbare, vilket förvärrar symtomen. Till slut kan det kännas som att allt fokus hamnar på hur du mår, medan omvärlden försvinner.

När du har paniksyndrom är det vanligt att du börjar känna efter i kroppen efter tecken på att en panikattack är på väg. Den typen av rädsla kallas förväntansångest.

Om du har paniksyndrom kan du behöva stöd och hjälp för att må bra igen.

Det finns flera saker du kan göra själv för att hantera din ångest. Både i stunden och på lång sikt.

Ett sätt att ta kontroll över sin ångest är att lära sig mer. Kunskap kan göra ångesten mindre skrämmande. Läs mer och få råd om [ångest här](#).

Du kan också ta del av andras erfarenheter via [olikaföreningar och organisationer](#). Du kan till exempel ta kontakt med [Ångestförbundet ÅSS](#) och få stöd, tips och råd av personer som har egen erfarenhet.

När man mår dåligt hjälper det ofta att prata med någon. Berätta hur du mår för någon du litar på, till exempel en vän eller släkting. Du kan också [kontakta en stödlinje](#) på mejl, chatt eller telefon.

Gör så här när du känner att du håller på att få en panikattack:

- Andas så lugnt du kan. Prova att göra [en andningsövning](#).
- Påminn dig själv om att det inte är något fel på dig. Det du upplever är en naturlig reaktion på att något är svårt eller jobbigt.
- Tänk på att det är inte farligt att ha panikångest. Symtomen är obehagliga men de kommer att gå över av sig själv.
- Stanna kvar i situationen och försök att bete dig som vanligt. Försök att fokusera på det som händer runtomkring.

Ett sätt att slippa få fler panikattacker är att lära sig känna igen hur ångest känns i kroppen. Det gör att du slipper bli rädd när symtomen kommer, eftersom du vet vad som händer.

Försök att göra de saker du vill och behöver göra, även om du får ångest. Prova till exempel att åka hiss eller handla i varuhus, även om det ger dig kroppsliga symtom. Du kan börja träna i enklare situationer, och höja nivån på svårigheten efterhand.

Det är vanligt att ha olika knep för att känna sig tryggare i obehagliga situationer. Det kan vara att sätta sig nära dörrarna

på ett tåg eller lyssna på musik för att undvika en jobbig situation. Även om knepen gör att det känns lättare i stunden så gör du det svårare för dig själv på lång sikt, eftersom du inte får träna dig på att hantera ångesten.

Försök att bete dig som du gör i situationer där du känner dig lugn och trygg, även om du egentligen är orolig eller rädd.

Att ta hand om kroppen ökar din motståndskraft mot ångest. Försök att följa dessa råd så långt det är möjligt:

- Var fysiskt aktiv och röra på dig regelbundet
- Försök att få tillräckligt mycket [sömn](#). Du kan [träna avslappning](#) eller [göra andningsövningar](#) om du har svårt att sova.
- [Ät hälsosamt](#) vid regelbundna tider.

Använd inte [alkohol eller andra droger för att minska ångesten](#). Det kan kännas som att det hjälper för stunden, men det gör ångesten värre på sikt.

Pröva att sluta eller minska om du [röker, snusar](#), dricker mycket kaffe eller energidryck. Nikotin och koffein kan öka ångesten och göra att du får svårare att sova bra.

Kontakta [en vårdcentral](#) om en eller fler av följande saker gäller för dig:

- Du har haft flera panikattacker under minst en månad.
- Du undviker vissa ställen eller situationer av rädsla för panikattacker, vilket begränsar och påverkar ditt liv negativt.
- Du lindrar din ångest med alkohol, narkotika eller genom att [skada dig själv](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Du som är vårdnadshavare till någon som är under 18 år kan [läsa mer här](#).

Sök vård på en psykiatrisk akutmottagning om du har [planer på att ta ditt liv](#), eller mår så dåligt att du känner att du inte orkar mer.

Känner du någon [som har tankar eller planer på att ta sitt liv](#)? Hjälプ då personen att få kontakt med vården. Vid direkt fara för livet ska du ringa 112.

Om du tidigare har fått hjälp någonstans men inte tycker att det fungerade, försök igen någon annanstans.

Det kan fungera olika bra att prata med olika personer. Det är också olika hur det känns under olika perioder. Ibland kan det ta tid innan det känns rätt att ta emot hjälp.

Paniksyndrom behandlas i första hand med kognitiv beteendeterapi, som kallas KBT. KBT är en form av [psykologisk behandling](#). Målet med behandlingen är att du lär dig hantera ångesten så att den inte hindrar dig i vardagen.

Du kan få behandling med KBT själv eller i grupp. Ibland kan du även få behandling med [KBT på nätet](#).

Paniksyndrom kan också behandlas med läkemedel. De vanligaste läkemedlen som används för att behandla panikångest är [antidepressiva läkemedel](#).

Det kan vara skrämmande när någon får en panikattack. Du kan själv bli rädd och ha svårt att veta vad du ska göra.

Det kan hjälpa att skaffa sig [kunskap om ångest](#). Du kan till exempel läsa artiklar eller böcker, se filmer eller lyssna på poddar. Det kan göra att det blir lättare att stötta den som mår dåligt.

Många med paniksyndrom skäms över sina rädslor, som de förstår är överdrivna men samtidigt har svårt att släppa. Visa att du vill lyssna och finnas där för personen utan att döma.

Det kan underlätta för dig att vara lugn, vilket skapar trygghet för den som har ångest.

Fråga personen hur du kan vara ett bra stöd. Försök att lyssna utan att komma med råd direkt.

Oavsett hur du stöttar den som mår dåligt, försök att acceptera att det finns en gräns för hur mycket du kan hjälpa någon annan. Respektera om personen säger nej till dina förslag.

Det viktigaste är att den som mår dåligt känner att du bryr dig om hen.

Uppmuntra personen att träna sig på att göra saker som hen tycker är obehagliga. Till exempel att gå på bio eller åka tåg. Ni kan börja träna i enklare situationer, och höja nivån efterhand. Prata igenom efteråt hur det gick och vad ni kan testa att göra annorlunda nästa gång.

Det kan ta tid att förändra beteenden. Försök att vara tålmodig och peppa personen att inte ge upp utan i stället försöka igen.

Uppmuntra personen att söka hjälp. Du kan erbjuda stöd att boka tid eller följa med till en mottagning om personen vill det.

Om personen går i terapi kan ni be terapeuten om ett besök med särskilt fokus på hur du som närstående kan stötta i behandlingen.

Det finns flera behandlingar för paniksyndrom. Om personen har testat en behandling som inte fungerat kan du uppmuntra hen att testa en annan behandlingsmetod eller mottagning.

Det kan vara svårt att vara närstående till någon som mår dåligt. Du kan känna dig frustrerad och maktlös.

Du kan läsa mer och få råd från andra i samma situation, till exempel i en stödorganisation som [Ångestförbundet ÅSS](#) eller [Anhörigas riksförbund](#). Om du vill prata eller chatta med någon anonymt kan du kontakta [en stödlinje](#).

Vissa kommuner erbjuder stöd till dig som är närstående. Läs mer på din kommuns hemsida.

För att alla ska få en jämlik vård finns det [nationella riktlinjer](#) för vissa sjukdomar. Där kan du bland annat läsa om vilka undersökningar och behandlingar som kan passa bra vid sjukdomen.

Riktlinjerna innehåller rekommendationer. Vårdpersonalen måste ändå bedöma vad som passar varje enskild individs behov och önskemål.

Det är Socialstyrelsen som tar fram de nationella riktlinjerna. Riktlinjerna är skrivna för chefer och andra beslutsfattare, men det finns också versioner som är skrivna direkt till den som är berörd. Där kan du läsa vad som gäller för just din sjukdom.

[Här kan du läsa patientversionen av de nationella riktlinjerna för paniksyndrom.](#)

Senast uppdaterad:

2022-09-29

Redaktör:

Jenny Magnusson Österberg, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Siri Helle, psykolog, Stockholm

Ångest är rädsla eller oro som ofta känns i kroppen. Ångest kan kännas mycket obehagligt och skrämmande, men är ofarligt. Däremot kan det påverka livet mycket om du har ångest ofta. Då kan du behöva hjälp att må bättre.

Du kan ha vad som kallas fobi om du är så rädd för någonting att du gör allt för att undvika det. Det finns behandling som hjälper, om din fobi påverkar dig i vardagen.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).