

## HEILSA

# TÚ EIGUR IKKI AT STÚRA FYRI TÍ MEINALEYSA

Ofta byrjar panikræðsla eftir eina strongda tíð í lívinum, og varandi strongd kann gera støðuna upp aftur truplari. Meinaleys eykasløg í hjartanum, sum øll menniskju kunnu føla, vera mett sum tekin um hjartasjúku. Hjartað byrjar at sláa harðari og skjótari, og hetta veksur um óttan og vandan fyri nýggjum herðindum

Vilmund Jacobsen

Panikræðsla er ein støða, har tú bráðliga og óvæntað fært herðindi ella anfall við ógvusligari angist ella óhugna. Ser-eyðkenni fyri støðuna er, at tú stúrir fyri at doyggja, stúrir fyri at gerast sinnissjúkur, og tú stúrir fyri at missa tamarhaldið á tær sjálvum. Støðan hevur við sær ófjálgað líkamlig árin, eitt nú pipran, sveitta, hjartabankan, bringupínu, ørils, trupulleikar við andadráttinum og vaml.

Herðindini nýtast ikki at hava samband við serstakar støður ella nakran veruligan vanda, og tey kunnu koma uttan nakra skiljandi orsök. Herðindini koma bráðliga og náa hæddini eftir lítlati løtu, og síðan eru tey burtur aftur eftir fáum minuttum. Tú fólir teg frískan - tó at tú ert stúrin - millum herðindini.

Meðan herðindini eru, hevur tú eitt sterkt ynski um at fáa hjálp, og tá støðan hasar av aftur, stúrir tú fyri nýggjum herðindum.

Í slíkari støðu kanst tú menna eitt annað slag av angist, nevniliga væntanarangist fyri nýggjum herðindum. Hetta verður eisini rópt "óttin fyri óttanum". Tí verður ofta roynt at umgangast støð ella persónar, sum tú setir í samband við herðindi, og tú roynir at umgangast støð, har eingin hjálp er at heinta.

## Hvør er orsøkin?

Hildið verður, at út við eitt prosent av fólkinum liða av veruligari panikræðslu, men umleið 10 prosent av dønum hava upplivað okkurt einstakt herðindi.



Meðan herðindini eru, hevur tú eitt sterkt ynski um at fáa hjálp, og tá støðan hasar av aftur, stúrir tú fyri nýggjum herðindum. Men, her er hjálp at heinta

Ein slík støða byrjar gjarna um 20 ára aldur, men tey, sum eru mest plágað, eru fólk millum 24 og 44 ár, og kvinnur verða oftari raktar enn menn.

Tann parturin av nervaskipanini, sum eitt nú stýrir pulsi, sveitta, andadrátti og funktiónum í tarmunum, kann vera óstöðugur. Hetta viðførir ein øktan tendens til at reagera við hesum sjúkueyðkennum í ávisum støðum.

Signalevnini, adrenalin og noradrenalin, verða leysgivin í heilanum og í nervalagnum annars. Hetta viðførir, at ein so-nevnd "alarmreaktión", sum ikki kann stýrast, hendir í kroppinum.

Panikræðsla kann eisini útloysast við broyttari støðu í heilanum, har orsøkin eitt nú kann vera broytingar í nøgdini av koltvísúrni í blóðinum. Hetta slag av herðindum kann koma, tá fólk anda ov títt -

"hyperventilatióin" - ella yviranding, sum er tiving uttan kropsmøði. Yviranding kann í einstøkum føri útloysa herðindi - og í øðrum føri kann yviranding vera ein fylgja av herðindum.

## Vandaleys tekin

Ein røð av kemiskum evnum kunnu eisini kveikja panikræðslu hjá serliga viðkvømdum fólki. Talan kann eitt nú vera um koffein úr cola ella kaffi umframt onnur ólóglig evni sum amfetamin.

Tað, sum er afturvendi hjá fólki við panikræðslu er, at hesi eru ógvuliga gáin um vandaleys kropstekin sum verða mistulkað.

Føla hesi fólk meinaleyst eykasløg í hjartanum, ið er nakað, sum øll menniskju kunnu føla, halda tey, at hetta er tekin um hjartasjúku. Slíkt kann leiða tey í eina ónda ringrás, har tekini

frá kroppinum gerast enn sterkari orsakað av fjálturi. Hjartað byrjar at sláa harðari og skjótari, og hetta veksur aftur um óttan.

Fólk, ið liða av panikræðslu, eru ofta í ætt við onkran, ið liður av tí sama. Sum børn vóru tey ofta bangin, smæðin og varin. Tey vildu ikki vera frá foreldrum sínum og vóru ikki sjálvshevjandi. Ofta vóru tey knýtt at øðrum menniskjum og vóru bangin fyri ósemjum.

Ofta byrjar panikræðsla eftir eina strongda tíð í lívinum, og varandi strongd kann gera støðuna upp aftur truplari.

## Sjúkuavgerðin

Men, hvussu verður so sjúkan - panikræðsla - staðfest?

Neyðugt er við einari góðari lýsing av støðuni. Tá herðindini hvørva eftir fáum minuttum,

kunnu fólk, sum liða undir hesum og onnur við, stúra fyri, at talan er um astma, hjartasjúku ella aðra álvarsama sjúku. Læknin mátar tí blóðtrýst og kannar hjarta, lungu og maga fyri at tryggja sær, at einki líkamligt er galið við kroppinum.

Í onkrum føri vísir læknin sjúklinginum til serlækna í hjartasjúkum ella til oyra-næsa-og háls-lækna. Men, vísa kann-ingarnar hjá kommunulækna, at alt er í lagi, verður ikki leitað eftir líkamligari orsök.

Endamálið við viðgerðini er at fáa sjúkuna undir eftirlit, soleiðis at herðindini gerast færri, eins og endamálið er at minka um óttan fyri nýggjum tilburðum.

Tað er ógvuliga týðningarmikið at lýsa støðuna, og tað hjálpir sjúklinginum at fáa eina frágreiðing um, hvussu sjúkueyðkennini byrja, og

hví tey koma. Tað kann eisini hjálpa at skráseta herðindini við at føra dagbók.

Panikræðsla kann viðgerast við góðum úrsliti - antin við samtaluviðgerð ella við antidepressivum heilivági.

Nógvum nýtist ikki heilivág. Fyrsta val er viðgerð við kognitivari terapi, men hetta avhongur av, hvussu lætt tað er at fáa samtaluviðgerð.

Áralong gransking og royndir vísa, at antidepressivur heilivágur eisini hevur góða ávirkan á panikræðslu. Heilivágur kann gera, at sjúkan kemur undir eftirlit - og at herðindini halda uppat. Men, herðindini kunnu koma aftur, tá heilivágur ikki verður tikin meira.

Kelda: [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)