

Information om  
behandling for  
**Panikangst og agorafobi**

Du er henvist til behandling for panikangst og/eller agorafobi på en af angst-klinikkerne i psykiatrien i Region Midtjylland.

### **Panikangst – pludselige anfald af svær panikagtig angst**

(F41.0 i diagnosesystemet ICD-10)

Panikangst er kendetegnet ved tilbagevendende og pludseligt opståede anfald af angst, der ikke er begrænset til særlige situationer. Under et panikanfald får man fysiske symptomer, f.eks. hjertebanken, sveden, rysten, mundtørhed, vejrtrækningsbesvær, trykken i brystet, svimmelhed og uvirkelighedsfølelse. Pga de voldsomme fysiske symptomer begynder mennesker med panikangst ofte at frygte, at de lider af en alvorlig fysisk sygdom, vil falde om, vil miste kontrollen, er ved at dø eller er ved at blive sindssyge. For at få diagnosen panikangst skal panikanfald optræde mindst en gang ugentligt. Hvis panikanfaldene særligt er kommet i bestemte situationer, f.eks. i en bus eller i situationer, hvor der er mange mennesker forsamlet, så vil man ofte prøve på at undgå disse situationer for på den måde at forsøge at undgå panikanfaldene.

### **Agorafobi – fobisk angst for at færdes alene udenfor hjemmet**

(F40.0 i diagnosesystemet ICD-10)

Agorafobi opstår hyppigt i forbindelse med panikangst. Når man har agorafobi, er man angst for at være i forskellige situationer, ofte fordi man er angst for at få angstsymptomer i disse situationer. Eksempelvis kan man være angst for at forlade hjemmet alene, at tage med offentlige transportmidler, at køre bil, at være blandt mange mennesker, at gå i forretninger eller at være alene. For at undgå angsten forsøger man ofte at undgå disse angstprovokerende situationer.

### **Årsagsforhold og karakteristika**

Panikangst og agorafobi kan skyldes såvel arvelige forhold som belastninger igennem tilværelsen.

1-5% af befolkningen lider af behandlingskrævende panikangst og agorafobi, og ca. dobbelt så mange kvinder som mænd rammes deraf. Hvis lidelserne ikke behandles, kan det have store negative konsekvenser for uddannelse, arbejde, netværk og parforhold. Lidelserne vedligeholdes af forskellige psykologiske mekanismer, især angstskabende tanker (katastrofetanker), undgåelse, sikkerhedsadfærd og forventningsangst. Personer med panikangst og agorafobi kan også have andre angstlidelser, depression og andre psykiske problemer, der komplicerer tilstanden.

## **Behandlingsforløbet i angstklinikken**

*Behandling* (8 - 15 sessioner) foregår enten individuelt eller i gruppe med 6 – 8 personer, typisk en gang om ugen i 3 - 4 mdr. Behandlingen begynder med, at der i samarbejde mellem dig og en behandler udarbejdes en individuel problemliste og sættes mål for behandlingsforløbet. Målene skal være konkrete, målbare, realistiske og nogle, du er meget motiveret for at opnå.

Eksempel:

*Problem*

Kan ikke gå i indkøbscenter uden at have nogen med.

*Mål*

At kunne gå i indkøbscenter alene.

Der findes i dag to hovedmetoder til behandling af panikangst og agorafobi, der er dokumenteret effekt for: Kognitiv adfærdsterapi og behandling med medicin.

## **Kognitiv adfærdsterapi**

Psykoterapi, der tager udgangspunkt i personens aktuelle vanskeligheder og fokuserer på tænkning og adfærd. Terapien omfatter bl.a. følgende metoder.

*Psykoedukation:* Du får undervisning om væsentlige forhold ved panikangst og agorafobi samt om tankegangen bag behandlingsmetoderne.

*Analyse og omstrukturering:* Du lærer at analysere de situationer, hvor angsten opstår, at blive bevidst om en uhensigtsmæssig tænkning (katastrofe-tanker) og at ændre denne.

*Eksponering:* Du udsætter dig gradvist for nogle af de situationer eller de fysiske symptomer, som du undgår, og anvender de metoder, du har lært.

*Responshindring:* Du mindsker din sikkerhedsadfærd, f.eks. ved ikke at have en ledsager med, når du skal ud, eller ved ikke at tage hyppigt til læge for at blive tjekket for fysiske sygdomme.

*Bearbejde leveregler:* Behandlingen kan også rettes mod uhensigtsmæssige leveregler og stressende forhold, der vedligeholder angsten.

*Hjemmearbejde:* En vigtig del af behandlingen er hjemmearbejde, hvor du mellem hver session øver dig i at anvende de metoder, du har lært i terapien.

## **Medicinsk behandling**

Der er primært påvist effekt af SSRI (antidepressiv medicin), mens man i dag er tilbageholdende med benzodiazepin (beroligende medicin). I nogle tilfælde kombineres flere forskellige slags medicin. Efter behov er der mulighed for samtale om medicin (påbegyndelse, ændring, ophør) med en læge. Ofte varetages den medicinske behandling dog af den praktiserende læge.

## **Pårørende**

Pårørende inviteres med til én mødegang i gruppeterapien. I de individuelle forløb inviteres efter behov.

## **Afslutning af behandling**

Ved behandlingens afslutning repeteres metoderne. For at opretholde de opnåede resultater, opnå yderligere forbedringer og undgå tilbagefald er det vigtigt at fortsætte med at anvende metoderne.

Desuden afsluttes med, at der sendes en kort beskrivelse af behandlingsforløbet (epikrise) samt evt. forslag til opfølgning til egen læge (med mindre andet aftales).

Hvis der er behov for det, kan du sammen med din behandler i klinikken samarbejde med andre instanser, f.eks. jobcenter.

## **Nyttige hjemmesider**

OCD-foreningen: [www.ocd-foreningen.dk](http://www.ocd-foreningen.dk)

Psykiastrifonden: [www.psykiastrifonden.dk](http://www.psykiastrifonden.dk)

Angstforeningen: [www.angstforeningen.dk](http://www.angstforeningen.dk)

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

## **Adresser på angstklinikkerne i Region Midtjylland**

Klinik for Angstlidelser, Risskov

Tretommervej 1, bygn. 45B

8240 Risskov

Tlf. 7789 3360, telefontid mandag-fredag kl. 8.30 – 15.00

Klinik for OCD, Risskov

Tretommervej 1, bygn. 45B

8240 Risskov

Tlf. 7789 3380, telefontid mandag-fredag kl. 8.30 – 15.00

Klinik for Angst- og Tvangslidelser, Silkeborg

Fuglemosevej 1A

8620 Kjellerup

Tlf. 8770 2210, telefontid mandag-fredag kl. 8.00 - 12.00

Team for OCD og Angstlidelser, Viborg

Regionspsykiatrien Viborg-Skive

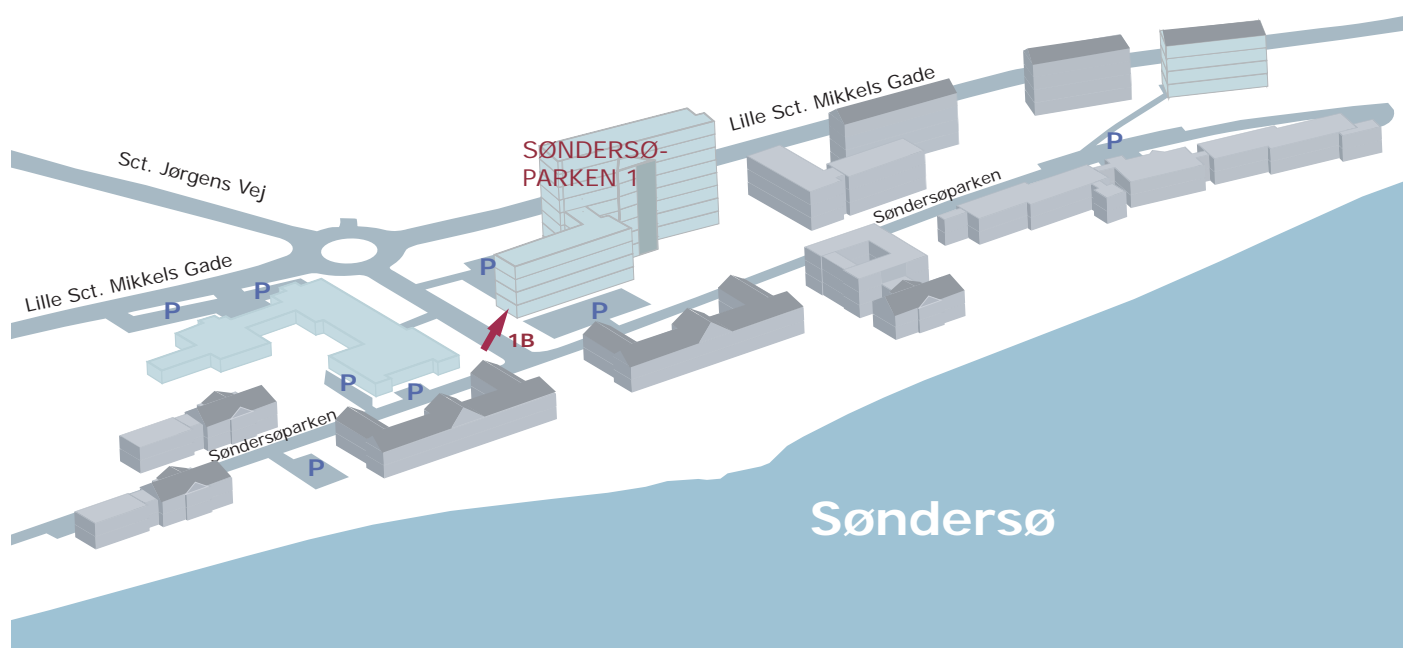
Søndersøparken 1, Indgang B, 1. sal

8800 Viborg

Tlf. 7847 4230, mandag-fredag kl. 10.30 - 12.00 og kl. 13.00 - 14.00

*[http://www.psykiatrien.rm.dk/afdelinger/regionspsykiatrien+viborg-skive/  
i+behandling/ambulant+behandling/team+for+ocd+og+angstlidelser](http://www.psykiatrien.rm.dk/afdelinger/regionspsykiatrien+viborg-skive/i+behandling/ambulant+behandling/team+for+ocd+og+angstlidelser)*

Du finder Team for OCD og Angstlidelser  
i Søndersøparken 1, Indgang B, 1. sal



Søndersøparken 1, indgang B  
8800 Viborg  
tlf. 7847 4230