



Ta tillbaka kontrollen – 5 strategier vid panikångest Av HSP Pappan

Oavsett om du har haft en panikattack en gång, eller om du kämpar med återkommande paniksyndrom, så finns det hjälp och strategier. Du är inte ensam och det går att bryta spiralen.

Här är fem enkla metoder som du kan prova för att ta tillbaka kontrollen när larmet går.

1. De 5 sinnen

Panik får tankarna att skena. Den här övningen hjälper hjärnan tillbaka till nuet.

- Syn: Titta dig omkring och namnge det du ser. Färger, former, detaljer.
- Känsel: Känn kläderna mot huden, stolen du sitter på eller ett föremål i handen.
- Hörsel: Lyssna efter ljud – nära eller långt bort.
- Lukt: Notera en doft, även om den är svag.
- Smak: Ta en klunk vatten eller något med tydlig smak.

Tips: Stanna kvar vid det sinne som fungerar bäst för dig just nu.

2. Kyl ner systemet

Din kropp är i larmberedskap. Nu hjälper vi nervsystemet att varva ner.

- Håll en isbit i handen.
 - Lägg en kylklamp mot panna eller nacke.
 - Stänk kallt vatten i ansiktet och håll andan kort.
-

3. Ankaret – andningen

Vid panik blir andningen snabb och ytlig. Ankaret hjälper dig att stabilisera den.

- Andas in genom näsan i 4 sekunder.
 - Håll andan i 8 sekunder.
 - Andas ut långsamt genom munnen.
-

4. Rörelse är frihet

Adrenalinet behöver få ta vägen någonstans. Påminn kroppen om att du inte är fast.

- Res dig upp och stampa fötterna.
 - Spänn hela kroppen och slappna av.
 - Byt rum eller ta en kort promenad.
-

5. Din vänliga, inre röst

Prata med dig själv som du skulle med någon du tycker om.

“Det här är bara ångest. Det är obehagligt, men inte farligt.”
“Det kommer att gå över. Jag är trygg just nu.”

Påminn dig om att detta är en tillfällig kemisk storm i kroppen. Den är jobbig men den passerar.