

## Kurerer panikkangst

---

Mange med panikk lidelser må vente i årevis før de får hjelp hos terapeut. Nå finnes det et internettbasert selvhjelpsprogram som gir rask hjelp.

I situasjoner som føles truende, begynner hjertet å slå raskere og svetten å piple frem. Når dette skjer, tror personer med panikk lidelser ofte at de er i ferd med å besvime, bli gale eller dø. Slike tanker påvirker kroppens reaksjoner og mange ender opp i en angstforsterkende spiral.

Universitetet i Bergen testet nylig et tiukers selvhjelpsprogram for panikk lidelse via internett. Hver uke fikk deltakerne ny informasjon om symptomer og øvelser for å lære å kjenne igjen og forandre angstaktiverende tanker. I tillegg fikk de en timinutters telefonsamtale med terapeut ukentlig.

Opplegget viste seg å være vellykket. Tilbakemeldingene fra deltakerne viste at de var fornøyde eller svært fornøyde. Mer enn to tredeler av dem som gjennomførte programmet hadde betydelig nedgang i panikkrelaterte symptomer etterpå.

Les mer om selvhjelpsprogrammet hos [Universitetet i Bergen](#).