

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.

Her følger lenke til en [selvhjelpsportal](#)