

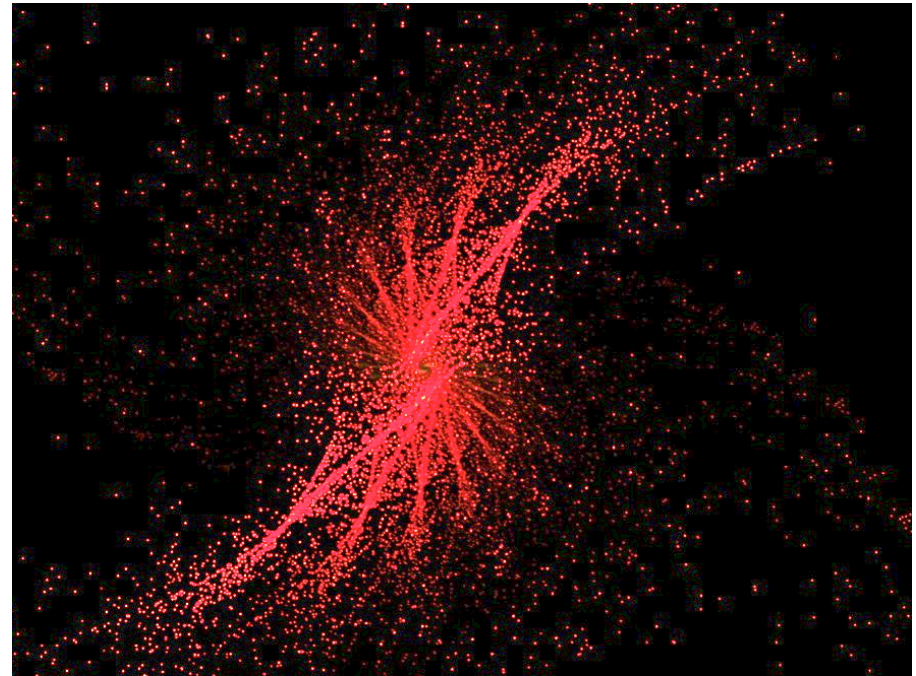
Varför Panikångest?



Varför Panikångest?

Fler och fler drabbas av panikångest som dessutom kryper ner i åldrarna.

Utan anspråk på vetenskaplig riktighet ställer jag mig frågan om det beror på faktorer som genetiska anlag, miljö, dramatisk ökning av informationsflöde, sociala förhållanden, eller helt enkelt oss själva.



Gener

Min mor har haft det, jag har haft det och min son har en släng av det just nu. Alltså bör genetiken spela en roll.

På min mors tid kring femtiotalet i ett helt annat land hette det något i stilen med "hysteriska nervsammanbrott" som man försökte bota med elchocker eller att man spände fast patienten i en snabbt roterande stol, alltså en astronautcentrifug i miniformat.

På min tid på nittiotalet här i Sverige använde man i alla fall det rätta uttrycket Panikångest, fast ordet viskades fram, så att ingen obehörig skulle höra och tro att man är galen. Man uppfann även uttrycket "Utbrändhet" som lät bättre och inte lika fegt som Panikångest. Man blir ju utbränd när man gör sin plikt, jobbar mycket och länge eftersom man är oumbärlig på firman som skulle gå omkull om man inte fanns. Efter oundviklig frånvaro upptäcker man att verksamheten ändå fungerar och ofta bättre när man håller sig därifrån. Folk får mera luft under vingarna och är tvungna att ta eget ansvar.

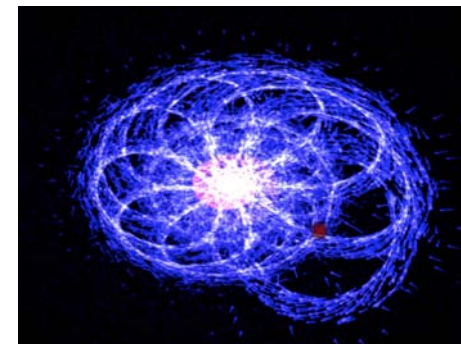
Sjukhusen hade inga fasta rutiner för Panikångest på den tiden. Till skillnad från fotstukning och andra sjukdomar på enkla kroppsdelar betraktade man en felfungerande hjärna inte som en "riktig" sjukdom, trots organens komplexitet. Det var bara att bita ihop, jobba och hoppas på ett benbrott.

Av rädsla att bli stämplad som otillräknelig har de flesta som råkat för panikångest på den tiden föredragit att hålla tyst om saken både hemma och på jobbet. Resultatet blev skilsmässor, förlorade jobb, alkoholism och andra tragedier. Av någon anledning föredrog jag att gå ut på stan med mitt tillstånd, så snart man fick ett namn på det (vilket också tar sin tid).

Det var först då man kunde börja hoppas på bättre tider.

Nu 2013 har en hel del förändrats. Till det bättre hör att fler erkänner både för sig själva och för omgivningen att de har panikångest. Försäkringskassan tycks nu klassa panikångesten som sjukdom. Till det sämre hör att medicineringen är den samma som för trettio år sedan (enbart många fler piratkopior finns) och att få tid i tid hos en psykolog eller psykiatriker är en utopi. Det värsta är att fler och fler drabbas samtidigt som sjukdomen kryper ner i åldrarna.

Vad är det för faktorer som orsakar denna ohejdade ökning?



Miljö

Gifter

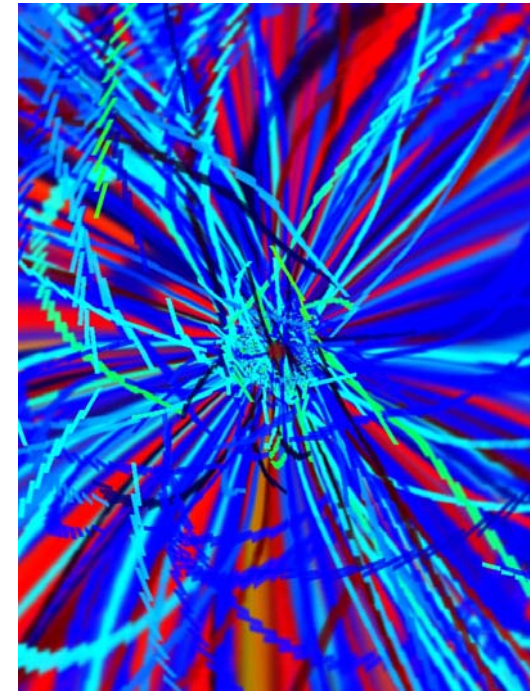
Hjärna fungerar med hjälp av elektriska signaler och kemi. Om det finns läkemedel som får ordning på signalsubstansernas kemiska processer måste även finnas kemiska ämnen som stör dem. Frågan är alltså om det i dag finns mera av något skräp i luften, vattnet eller maten jämfört med tidigare decennier. Säkerligen har miljön förändrats. Det kan dock också vara så att hjärnan har förändrats och inte klarar av gifter som den klarat tidigare, eftersom den i mycket större utsträckning är upptagen på annat håll.

Strålning

När det gäller störning av hjärnans elektriska signaler med elektromagnetisk strålning finns det omkring oss hur mycket källor som helst, men de har alltid funnits där i olika skepnader. Som Jordens magnetfält, åskmoln, solvind, ljus, etc. Att hantera mänsklighetens ökade kommunikation med förhållandevis svaga radiovågor borde en frisk hjärna klara av. Dock återigen – om den inte är för upptagen på annat håll.

Informationsflöde

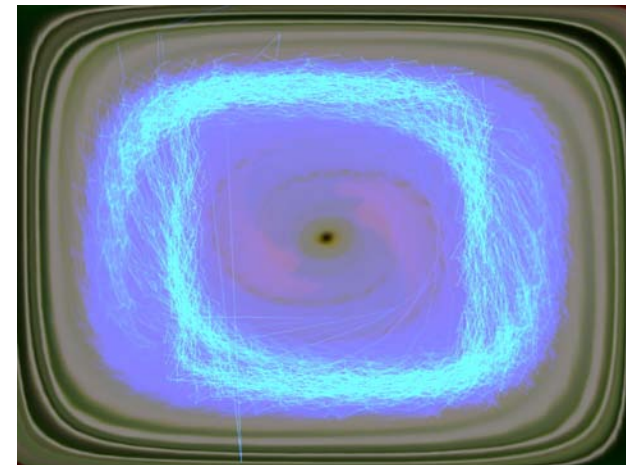
Den mest markanta förändringen under senare decennier utgör mängden av information som vi bombarderas med, varken vi vill eller inte. Från att utbyta informationen med kroppsspråk, språk, dans och sång har människan hittat på skriftspråk, bildspråk, teater, tidningar, fonograf, telefon, radio, film, mässor, TV, reklam, schlagerfestival, dator, IT, video, Internet, MP3 spelare, mobiltelefon, smart dito.....



TV reklam

Som allt annat finns det bra och dålig reklam. Läser man tidningen är det bara att vända på bladet. Värre är det på TV där bra reklam är sällsynt medan den dåliga upprepas till förbannelse och dessutom med ökad ljudstyrka under en film man gärna vill se. Inget undra på att vi har kraftigt ökad fetma i samhället, då folk hämtar chips eller öl i kylskåpet medan en anorektisk pingla uppmanar att testa nytt bantningsmetod till halva priset. Ju bättre program, desto mera av dålig reklam. Trailers där TV bolagen i brist på kunder gör reklam för sig själva och för kommande program kör de helt sönder så att man hinner tröttna på ett program innan det sänts. Morgonens program sänds i repris på kvällen och viceversa. Programledarna pratar i munnen på varandra om de inte tuggar kockens dagliga och kvällsliga kreationer. Man lagar mat, man dukar mat man äter mat, mat, mat, mat och dryck. Förmodligen kan inte svensken ens koka ägg.

Argumentet att det finns en avstängningsknapp håller inte. Att blanda det man vill se med det man hatar är mycket fejt. Utom frustration och fetma är alltför många upprepningar ångestskapande.



Dator

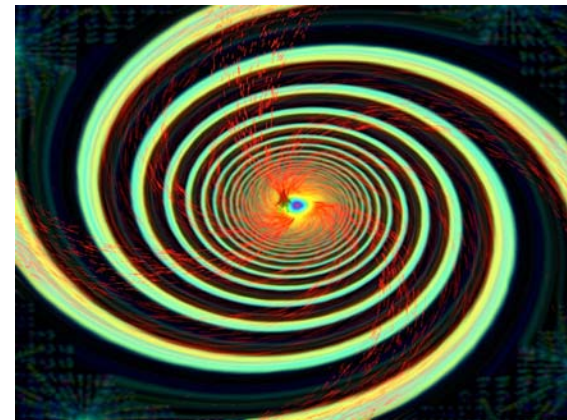
Ett fantastiskt verktyg som öppnat en helt ny värld, nya kommunikationsvägar, nytt sätt att vara eller icke vara. Vi kan skaffa och lagra nästan hur mycket information som helst. Tyvärr är vi sämre på att bli av med den för rädslan att missa något som någon gång kan vara bra att ha. Till slut finns det så mycket filer att vi inte orkar leta bland dem och hellre skapar nya. Hårddisken blir full, datorn ballar ut, vi köper en ny och börjar på en ny kula.

Hjärnan är smartare än så. Den lagrar bara det som den tycker är värt att komma ihåg, varav bara en bråkdel når vårt medvetande. Hårddisken rensas och defragmenteras när vi sover, om vi nu kan somna för panikångesten.

Det finns en nackdel när vi interagerar med en dator. Det mesta sker på textbandet av informationsutbyte. Tangentbordet har knappar med bokstäver och siffror, det samma har skärmen plus massor med information i form av mer eller mindre långa textsekvenser, bildundertexter, etc., som vi återigen bemöter med text. Hjärnan vill gärna få intryck även via andra kommunikationsband som när vi tar på saker, luktar, hör och

ser hela världen i stället för bara text. Värst måste dataprogrammerare ha det när det hackar in rad för rad av instruktioner och algoritmer i textformat. Inget undra på att hjärnan blir indoktrinerad, protesterar och låser sig såsom vissa dataprogram. Vi svär över Windows, startar om datorn, sparkar till katten och går ut med hunden för att låsa upp hjärnan.

Vad beträffar frisk hjärnfunktion kan det inte vara bra att tillbringa för mycket tid vid en dator, men det är inte heller bra att uteslutande ägna sig åt vilken sak som helst för länge. Det är trevligt att lukta på blommor, men efter relativt kort tid känner vi inte doften längre. Har man hört en vits tre gånger så finner man den pinsam och det samma gäller TV reklamen ovan.



Mobil & Bil

Jag älskar min iPhone och har alltid gillat mobiltelefoner även innan de blev smarta. Man behöver inte känna stress för vad barnen gör (det står på Facebook), var familjen, vänner och kollegor finns och man behöver inte vara orolig att komma ifrån varandra när man shoppar eller reser. Värre var det innan mobilen. Ifall vi kom ifrån varandra stämde alltid min far tid för mötet varje hel och halvtimme mitt på Lenintorget. Alla samhällen i östblocket hade på den tiden ett Lenintorg och att resa till väst fick man bara drömma om.

Som med alla prylar finns det tyvärr även mobilens mörka sidor, eller rättare sagt mobilanvändarnas mörka sidor. Exempelvis missbruk, oro när det inte har ringt eller sms-at på en hel halvtimme, ständigt on-line, koncentrationssvårigheter på vad som sker i omgivningen, folk blir överkörda eller kör av vägen, asocialt uppträdande när man surfar på sociala media, etc. Detta är dock inte mobilens fel. Orsakerna kan vi se tydligt längre ner.

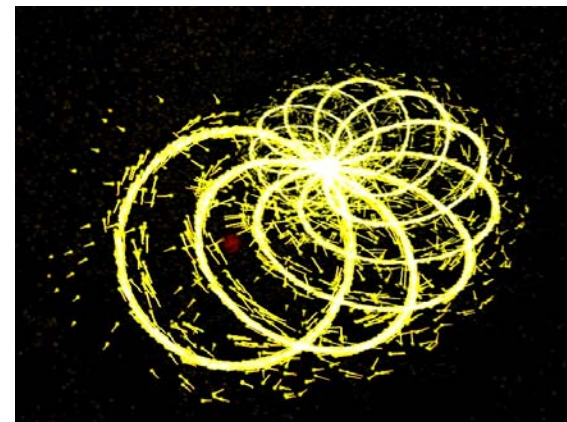
Bil

Man kan fråga sig var har bilen att göra med panikångesten. Jo, bilen är en symbol för frihet som har med att förflytta sig fritt när man så vill och var man så vill. Vi som upplevt besku- ret rörelsefrihet i östländerna uppskattar bilen särskilt mycket.

När man dras med panikångesten behöver man så att säga ha en fri utgång i fall man inte klarar av situationen. Att åka kollektivt kan kännas jobbigt eftersom man inte kan hoppa av när man vill. Bäst känns det när man själv sitter vid ratten, undviker trängsel och motorvägar.

Oavsett om man har eller inte har panikångest kvarstår ett faktum att bilen är ett fantastiskt frihetsverktyg som är viktigare än man tror.

Tyvärr mjölkas, hotas, beskärs och beskattas detta frihetsverktyget ständigt och hårt. Det har gått så långt att många svensk skäms för att inte cykla. Utvecklingen går fort och i snar framtid når vi en punkt när bilen är miljövänlig. Jag undrar om politikerna då ändrar sin bestraffande inställning till bilen.



Sociala faktorer

Nu närmar vi oss pudelns kärna, tycker jag. Vi har det för bra. Ungefär som förslöat immunförsvar spårar ur och skapar allergi p.g.a. steril miljö, kan det vara så att vi som nu lever i en relativt trygg värld utan rovdjur har egentligen inte så mycket konkret att vara rädda för. Vår omedelbara reflex för att fly eller fäktas kommer sällan till användning (bortsett panikångesten där man lever med denna energikrävande beredskapsreflex hela tiden). Om reflexen förslöats, ballar den ur och gör sig gällande även vid ofarliga situationer. Kanske har inte vår hjärna lärt sig att skilja på oro för att bli uppäten av en sabeltandad tiger eller när batteriet i mobilen är urladdat.

Utom några vargar eller terrorister har vi inte längre mycket konkret att vara rädda för. Eller kan det tvärt om? Kanske finns det i dag mera att vara rädd för, men det syns inte. Kanske skall vi gräva djupare i vårt inre.

- Vi jobbar för lite med händerna (arbete), för mycket med huvudet (tjänster) och proppar hjärnan full med information som den inte hinner bearbeta, sortera och lagra på rätt ställe.

- Vi joggar flåsandes i skogen med senaste tajts och vrålande hörlurar i öronen, medan vi trampar ned kantareller utan att förnimma något av själva naturen.

- Vi vill uppleva mer och mer under kortare tidsrymd för att inte missa nästa upplevelse. Egentligen upplever vi ingenting utom den jäktande jakten.

- Vi hinner inte uppskatta och njuta av våra skapelser. Falsk produktivitet.

- Vi hinner inte njuta av våra barn, vilket ger oss stress och dåligt samvete. Vi hinner inte njuta av oss själva. Det finns ALLTID de som har det bättre och är snyggare. Vi hittar inte sinnesro för att bara förnimma det vackra och för att bara vara.

- Är det något fel på oss som inte använder alla sexställningar och öppningar lika ofta som "alla andra tycks göra". Eftersom de är upptagna med samma saker som vi fast på annat håll hinner inte heller andra märka att vi finns. Varför finns vi då?

- Det finns en skillnad mellan upplevd, verklig och önskad tid. Denna otakt resulterar i stress som får oss att må dåligt. Vår biologiska klocka vet inte vilken tid den skall ställa sig efter.

Allt går snabbare utom klockan.



Synkronisering

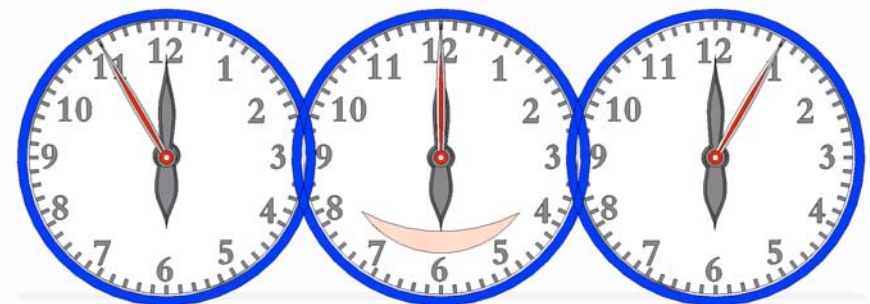
Panikångest borde egentligen döpas om till Ständig Beredskap. Att vara beredd är det absolut inget fel på. Att göra det ständigt är inte heller något att skämmas för, men om det inte skall kosta massor med energi som till slut tar slut bör det skötas av det omedvetna. Problemet är att hjärnan vägrar stuva undan beredskapstillståndet till den parasympatiska hörnan så att vi kan koppla av. Att tvinga hjärnan till något är ganska lönlöst, men bara genom att VETA vad det är frågan om kan man hjälpa till. Genom att VETA att det onda i bröstet beror på nervsystemets protester och inte på annalkande hjärtinfarkt kan korta pinan till några sekunder istället för dagar. Reflexen kan man tack och lov inte ta bort om vi skall överleva djungelns lagar, men till slut gör den sig gällande mera sällan och stuvras undan snabbt.

Hjärnan mår bra av att den stimuleras med aktiviteter av olika slag. Jobba med händerna, cykla, köra bil, läsa, lyssna, lukta, prata, sova, men för guds skull INTE SAMTIDIGT.

Att sätta värde på det man har, att lära sig uppskatta och memorera det fina stunder som trots all inträffar oftare än man tror, att klappa sig på axeln eller bli klappad när man har fixat något bra, att klappa eller krama andra som har gjort något gott, allt detta och en del till gör att vi till slut finner en form av SINNESFRID och berättigande till vår existens som vi faktiskt kan bli stolta för och njuta av.

Skillnader mellan upplevd, verklig och önskad tid minskar till ett hanterligt nivå, men man bör vara medveten om att skillnaderna aldrig försvinner helt. Einstein har ju bevisat att tiden är relativ och sådana är även våra upplevelser.

Klockorna kan synkroniseras.





Pavel Cech
Lerum 2013
20 år efter senaste panikångest-attack
www.cech.se