

Intervjuguide – Kasusformulering for panikklidelse

”Fortell meg om det verste panikkanfallet du har hatt.” Pasienten kan ha rasjonelle tanker når han eller hun ikke har angst – Få fram tankene slik de er når panikken står på.

1. Kartlegg fysiske og mentale symptomer.
2. Kartlegg tanker om angsten (varighet, intensitet) og symptomene (katastrofale tolkninger).
3. Undersøk hvordan tankene virker inn på engstelse og angstsymptomer.
4. Fyll inn i modellen og drøft med pasienten.
5. Kartlegg sikringsatferd, dvs. hva pasienten gjør for å kontrollere symptomene, dempe angst og hindre at katastrofen inntreffer. Undersøk *hvorfor* pasienten tror at sikringsatferden hjelper. Spør pasienten om det går lang tid fra pasienten kjenner uro og antydninger til symptomer til han/hun får kontroll over angsten.
6. Spør om hva pasienten tenker når han/hun merker antydninger til kroppslige og mentale symptomer.
7. Fyll inn i modellen – inngang til panikksirkelen.
8. Gi informasjon om Amygdala og tegn angstkurven.
9. Forklar begrunnelsen for en behandling med vekt på å fremkalle symptomer gjentatte ganger uten at pasienten skal ty til unngåelse og sikringsatferd.
 - a. Henvis til angstkurven og at angst går ned etter gjentatte eksponeringer (en naturlig mekanisme som vi mennesker har innebygd i oss).
 - b. Gi informasjon om at eksponering kan bidra til å undersøke gyldigheten av katastrofale antagelser om angsten
 - c. Drøft u hensiktsmessigheten av unngåelse og sikringsatferd.
 - i. Man gir ikke hjernen anledning til å lære til å skille mellom ubehag og fare fordi man behandler alt ubehag som potensielt farlig.
 - ii. Man får ikke anledning til å finne ut hvorvidt tankene om symptomene og angsten virkelig stemmer.
 - iii. Når man unngår og demper symptomene handler man på måter som gi informasjon til Amygdala om at angsten og/eller situasjonen i virkeligheten er farlig.
 - d. Drøft pasientens bekymring for å få et panikkanfall og hva man skal gjøre hvis dette skulle skje.
10. Ta forventingssjekk ved angstbehandling.

Hypotese 1:

Det som skjer i kroppen og hodet er farlig/dødelig

Hypotese 2:

Det som skjer er normalt, bare ubehagelig

(For å teste hypotesene må man ikke gjøre sikkerhetsatferd)

Sikkerhetsatferd

