

## 82 Panikinduktion. Eksempler på symptomer og øvelser til testning af katastrofetanker

Angstsymptom	Katastrofetanker, der kan testes (eksempler)	Øvelser til panikinduktion (eksempler)
Kvælningssymptom/ følelse/ åndenød:	Kvælningssymptomer er farlige. Hvis min hals snører sig sammen, vil jeg blive kvalt.	For at forstærke kvælningssymptomerne, synk samtidig med at du holder midt på halsen (5-10 sek.). Hold vejret (30 sek.). Træk vejret gennem et sugerør eller med spids mund uden at trække vejret gennem næsen (2 min.).
Hjertebanken:	Hvis mit hjerte begynder at banke, får jeg et hjerteanfald.	Løb på stedet eller løb op ad trapper (1 min.). Læg dig på maven med lukkede øjne (5 min.).
Svimmelhed:	Svimmelhed fører til sindssyge. Når jeg føler mig svimmel, betyder det, at jeg er ved at få et slagtilfælde. Folk vil grine af mig, hvis jeg falder/snubler.	Ryst kraftigt med hovedet fra side til side, eller rul hovedet fra side til side (30 sek.). Placer hovedet mellem knæene i 30 sek. og løft derefter hovedet hurtigt til normal position. Drej rundt om dig selv med armene strakt op over hovedet (1 min.).
Kvalme:	Jeg kaster op, når jeg har kvalme. Ved mavekneb kaster jeg op.	Placer en tungeholder i munden (f.eks. en spatel eller ske, der holder tungen nede).
Rødmen:	Folk vil grine af mig, hvis jeg rødmer.	Hold ansigtet mod et varmeapparat el. en føntørrer, så der blæser varm luft mod ansigtet (5 min.).
Uro i maven:	Hvis min mave er urolig, kaster jeg op.	Drik varm kaffe el. cola (2-3 kopper).
Trykken for brystet:	Trykken for brystet betyder, at jeg er ved at få et hjerteanfald. Hvis jeg får det dårligt, betyder det, at jeg vil falde om.	For at forstærke trykken for brystet flettes fingrene bag på hovedet, mens albuerne trækkes bagud. Tak dybe indåndinger (1 pr. sek. i 1 min.).
Uvirkelighedsfølelse:	Hvis mine omgivelser ændrer udseende, er det, fordi jeg er ved at blive sindssyg. Uvirkelighedsfølelse betyder, at jeg er ved at få et slagtilfælde.	Stir på en prik på væggen eller på din hånd (3 min.). Stir på eget spejlbillede i et spejl (2 min.). Stir på et lysstofrør (1 min.). Stir på "visual grid" (3 min.).
Alle symptomer:	Alle forestillinger.	Hyperventilering (1 min.).