

## Ny behandling kombinerer kognitiv terapi og trening

# BLE KVITT PANIKKANGSTEN

### PANIKKANGST

■ Panikkangst er en tilstand der du plutselig får anfall med intens frykt.

■ Et slikt panikkanfall har symptomer som hjertebank, skjelving, pustevansker, brystmerter, svimmelhet.

■ Anfallene kan opptre fra mange ganger om dagen til bare noen få anfall per år. Om man opplever slike anfall regelmessig, flere ganger hver måned, kvalifiserer det til å kalles panikkklidelse.

■ Etter anfaller er frykten stor for at anfaller skal komme igjen. Man kan utvikle en såkalt forventningsangst for nye anfall. Dette har skjedd dersom man prøver å unngå steder eller personer fordi de forbindes med tidligere anfall.

■ Minst en av fire personer vil oppleve minst ett panikkanfall i løpet av livet, men kun en liten andel vil utvikle panikkklidelse (mindre enn én av 20 vil utvikle dette i løpet av livet).

KILDE: NHI

### STUDIEN

■ Studien ble gjennomført i samarbeid mellom Haraldsplass diakonale sykehus, Solli DPS, Helse-Bergen, eMeistring Universitetet i Bergen og Universitetet i Oslo.

■ Ergoterapeut Henning Monsen ved Solli DPS er førsteforfatter. Psykologspesialist og førsteamanuensis Anders Hovland ved Solli DPS var prosjektleder og veiledet studien.

■ Undersøker gjennomførbarheten av å kombinere internettbasert angstbehandling (eMeistring) med fysisk trening.

■ Første i sitt slag som undersøker dette, og viser at dette er gjennomførbart.

■ Resultatene antyder at den kombinerte behandlingen forbedrer effekten og deltakernes evne til å gjennomføre behandlingen.

■ Studien er nylig publisert i tidsskriftet Psychiatry Research.



**NY STUDIE:** Henning Mønen (f.v.), Anders Hovland, Trond Sjøbø og Jon Vøllestad er blant dem som har gjennomført studien på en ny behandlingssammensetning mot panikkklidelse.

FOTO: EMIL WEATHERHEAD BREISTEIN

**Av ti pasienter som fikk et kombinert behandlingsopplegg med trening og terapi på nett, var ni angstfrie etter tolv uker.**

**KATHERINE FERGUSON**  
katherine.ferguson@ba.no

Å trene kan som kjent være vanskelig å komme i gang med, enten man har angst eller ikke. Og kognitiv terapi, som blant annet brukes i behandlingen av angst, krever mye av pasientene.

Ved Solli distriktspsykiatriske senter (DPS) på Nesttun tenkte likevel ergoterapeut Henning Monsen og kolleger at det kunne være interessant å forsøke et behandlingsopplegg for pasienter med panikkangst som kombinerer trening og terapi over nett.

– Vi har erfaring fra tidligere forskningsprosjekter som viser at trening for angst kan være motiverende. Men vi lurte på om trening også kunne forsterke effekten av kognitiv terapi. Muligheten for å høste en synergi mellom trening og terapi gjorde at vi valgte å sette i gang en studie, sier Monsen til BA.

### Tre valg

Pasientene fikk velge mellom tre ulike behandlingsopplegg: Kognitiv terapi over nett (eMeistring) alene, gruppebehandling for panikkangst, eller eMeistring kombinert med trening.

Elleve pasienter sa ja til å prøve trening i kombinasjon med terapi over nett. En droppet ut underveis, mens ti fullførte det tolv uker lange programmet.

– Pasientene var i alderen 18 til 50 år, både kvinner og menn. Noen hadde trent tidligere og andre hadde ikke trent siden barneskolen. Felles var en opplevelse av at angsten hadde tatt overhånd og de utviklet en panikkklidelse, forklarer Monsen.

### Mindre av viktige stoffer

Opplaget besto av kognitiv terapi i form av eMeistringsprogram på nett, en treningsstund per uke ved Solli DPS, samt to egentreningsøkter i uken.

– Vi laget et treningsprogram som gradvis økte i intensitet. Etter hvert løp de harde intervaller. På hjemmeøktene sto de



**TRENING:** Deltakerne i studien løp intervaller ved Solli DPS sammen med blant andre ergoterapeut Henning Monsen.

friere. Noen jogget, andre syklet eller gikk i fjellet. De trente med pulsklokke og skrev treningsdagbok, forklarer Monsen.

Men hvorfor trene når man har angst? Jo, fordi trening har flere positive effekter både på kropp og humør. I tillegg øker trening nivået av signalstoffet nevrotroner i hjernen. Nevrotroner påvirker hukommelsen, evnen til læring og avlæring – særlig avlæring av det man er redd for.

– Undersøkelser har vist at personer med angst og eldre har mindre av disse nevrotroner enn andre. Siden kognitiv terapi for panikkangst handler om å avlære fryktresponsen som utløses av kroppslig ubehag, kan lave nivåer av disse stoffene gi dårligere effekt av terapien, forteller Monsen, og legger til:

– I tillegg vil man ved å trene kjenne på andpustenhet, svetting og hjertebank, som de med angst frykter. Å eksponere seg for dette og lære seg å ikke forbinde det med noe som er farlig, er positivt i seg selv.

### Må eksponere seg

Parallelt med treningen, gikk pasientene gjennom eMeistringsprogrammet. Det består av ulike kapitler. Fra å forstå hva panikk er, til å eksponere seg for kroppslige reaksjoner de forbereder seg på.

– De utsatte seg systematisk for 20 ufarlige øvelser som fremkaller kroppslig ubehag, for så å velge ut det som ga dem sterkest følelse av angst. Så er det å gjøre øvelsene igjen og igjen til det bare er ubehagelig,

men ikke lenger trigger angsten. Som å hyperventilere, ta litt for stramt skjerf rundt halsen eller sitte i en skikkelig varm bil. Det handler om å bryte forbindelsen mellom de kroppslige reaksjonene og frykten for at noe er alvorlig galt, sier Monsen.

Monsen understreker at alle som skal gjennom et slikt opplegg må undersøkes fysisk først for å være sikker på at symptomene ikke skyldes en hjertelidelse eller lignende.

– Mange av disse pasientene har vært på akuttten til ganger med «hjereteinfarkt» uten at legen finner noe galt med dem. Med fornuften vet de at det de opplever ikke er farlig, at det er psykisk, men når anfaller kommer er det vanskelig å holde fast ved det.

### Ni av ti friske

Ni av ti deltakere i studien fullførte programmet.

– Av de ti hadde ni ikke lenger panikkangstklidelse etter tolv uker, og ingen av dem ville byttet ut vårt opplegg med kun trening eller bare terapi, selv om det var slitsomt, konstaterer Monsen.

Han understreker at studien var liten, og at det trengs større studier for å kunne si noe sikkert om effekten og nytten av en kombinasjonsbehandling.

– Vi har allerede endret praksisen vår ved Solli DPS ved at vi anbefaler trening og har utvidet treningstilbudet vårt. Nå inviterer vi resten av verden til å prøve ut et lignende opplegg, sier Henning Monsen.

## Statkrafts nye vindprosjekt i Brasil klart for bygging

Statkrafts bygging av vindprosjektet Ventos de Santa Eugenia i Brasil kan starte, etter at kontrakten om turbinleveranser nylig er inngått med tyske Nordex. Prosjektet er Statkrafts

største i sitt slag i Sør-Amerika og vil doble selskapets produksjonskapasitet for fornybar energi i Brasil, opplyser selskapet i en pressemelding. Det 519 megawatt store vindprosjektet består av 91 vindtur-

biner fordelt på ti vindparker i delstaten Bahia, der Statkraft allerede har tre vindparker fra før. De gode vindforholdene i området gjør at prosjektet vil produsere nærmere 2,3 milliarder kilowatt-

mer fornybar energi per år, nok til å forsyne mer enn 1,1 millioner brasilianske hjem med strøm. Prosjektene omfatter begrenset kjøp av land, og ingen flytting av mennesker eller negative effekter

på biologisk mangfold. Statkraft vil for øvrig gjennomføre aktiviteter knyttet til utdanning og forbedring av infrastruktur i lokalsamfunnene nærmest prosjektområdet. (NTB)

## NHO: Reiselivet har tapt 41 mrd. på koronakrisen

Det samlede turist-konsumet falt med 41 milliarder kroner fra januar til august 2020. Nedgangen var størst blant utenlandske turister, med 68 prosent

nedgang i perioden – fra 46 milliarder kroner til 14 milliarder kroner, ifølge analysen som er gjennomført av NHO for NHO Reiseliv. Administrerende direktor

Kristin Krohn Devold i NHO Reiseliv mener at analysen er en bekreftelse på at reiselivet trenger hjelp til å dekke faste kostnader ut koronakrisen. – Uten hjelp

står vi overfor rasering av arbeidsplasser. Bransjen trenger kompensasjon for opp mot 80 prosent av faste utgifter så lenge smitten varer, sier hun. Hun mener at

de 680 millionene i neste års statsbudsjett må øremerkes til kompensasjon for de tre første månedene av 2021, og eventuelt økes etter hvert. (NTB)



**DIREKTØR:** Kristin Krohn Devold i NHO Reiseliv