

Viktor Carlsson
SKÅA26



Lunds universitet
Konstnärliga fakulteten i Malmö
Teaterhögskolan
Handledare Fredrika Tungström
2024-01-08

Ta emot ångesten med öppna armar

En undersökande studie i hur en skådespelare kan arbeta med panikångest

Innehållsförteckning

1. Inledning	3
1.1 Bakgrund	3
1.2 Syfte	3
1.3 Frågeställning	4
1.4 Tillvägagångssätt	4
1.5 Hypotes	4
1.6 Vardagsexperterna	4
2. Panikångest	5
2.1 Vad är det?	5
2.2 Paniksyndrom	5
2.3 Hur börjar det?	6
2.4 Varför får man panikångest?	6
2.5 När blir det ett problem?	7
3. Hur hanterar man panikångest?	9
3.1 Acceptera	9
3.2 Andas	9
3.3 Fortsätt göra det du gör	10
3.4 Diskutera med dig själv	10
3.5 Be om hjälp	10
3.6 Uppmärksamma när det minskar	11
4. Långsiktigt	12
4.1 Sök hjälp och prata med vänner	12
4.2 Medicin	12
5. Utmattning	13
5.1 Lev randigt	13
5.2 Återhämtning	13
6. Avslutande diskussion	14
6.1 Ofrivillig praktisk bevisning	14
6.2 Det är svårt att prata om det	15
Källförteckning	16

1. Inledning

1.1 Bakgrund

Jag märkte av mina första panikångestsymtom precis i början av andra terminen på skolan. Det var synen som vek sig först. Jag skulle läsa upp ett meddelande från studentkåren på ett lunchmöte och kunde plötsligt inte se vad som stod på skärmen. Min syn var så suddig att jag inte kunde tyda en enda bokstav.

Tillsammans med en kurator från studenthälsan konstaterade jag strax därefter att det handlade om utmattning och därtill relaterad panikångest. När det sedan blev värre under våren kontaktade jag vårdcentralen och fick en remiss att genomgå en kbt-behandling. 25 tillfällen mellan augusti 2022 och april 2023. Behandlingen hjälpte och jag lärde mig vad jag behöver för att hålla utmattningen på ett hållbart avstånd. Men panikångesten eller rädslan för panikångesten hängde som ett ok över mig.

I februari 2023 redovisade vi vårt arbete med maskteknik på skolan. Inför tredje redovisningen fick jag en panikångestattack en kvart innan publikinsläpp och jag klarade inte av att gå upp på scenen. Detta eldade på min rädsla ännu mer. Hur ska det här gå under praktiken och under min framtida karriär? Kommer jag kunna göra praktik? Kommer jag kunna jobba som skådespelare?

När vi sedan började diskutera ämnen inför det här arbetet kändes valet självklart. Jag måste ta reda på hur man klarar sig som skådespelare med panikångest. Hur går man tillväga i ett yrke som innebär ständigt hög press, nervositet och möte med publik. Finns det speciella tips och tricks?

1.2 Syfte

Att för min egen skull samla praktisk information om hur man på bästa sätt hanterar panikångest när man arbetar inför publik.

Att sammanställa denna information för att dela den till andra med samma problematik, då jag är övertygad om att jag inte är ensam och att information om ämnet är bristande men nödvändig.

1.3 Frågeställning

Hur arbetar yrkesverksamma skådespelare med panikångest?

1.4 Tillvägagångssätt

Jag kommer:

under min praktik att skriva processdagbok med fokus på min egen upplevda ångest.

att genomföra intervjuer med fyra stycken yrkesverksamma scenkonstnärer.

läsa litteratur och tidigare forskning.

även använda mig av den KBT-behandling jag genomgick 2022-2023.

1.5 Hypotes

Jag tror att intervjuerna kommer att resultera i en bred mängd olika tips. Dock så tror jag att vi kommer ha ett par saker gemensamt.

Jag tror också det kommer visa sig att alla upplever att det är svårt att prata öppet om sin problematik och att man upplever ett stigma, främst på arbetsplatsen.

1.6 Vardagsexperterna

Vilka är då dessa människor jag har intervjuat? Är de forskare, professorer, experter? Nej. Jag valde att vända mig till vardagsexperter. Nämligen scenkonstnärer med panikångest. Via en skådisjobb-söksida på Facebook kom jag i kontakt med fyra stycken yrkesverksamma scenkonstnärer. Två skådespelare, en musikalartist och en dansare/skådespelare. Alla fyra med en historia av panikångest. Jag kommer vidare i texten referera till dess fyra som scenkonstnärerna eller enskilt som SK1, SK2, SK3 och SK4. SK då kort för scenkonstnär.

2. Panikångest

2.1 Vad är det?

Till att börja med tänker jag att vi behöver reda ut exakt vad panikångest är. Läser du på 1177.se står det såhär:

Så känns en panikattack.

När ångest kommer plötsligt och känns i kroppen brukar det kallas för panikattack. Att få en panikattack kan kännas olika för olika personer, och kan också skilja sig åt från gång till gång.

Kroppen reagerar på olika sätt

Du kan ha ett eller flera av följande symtom:

- Ditt hjärta slår snabbt och hårt.
- Det kan kännas svårt att andas, som ett tryck över bröstet.
- Du kan bli yr, må illa och känna det som att du ska svimma.
- Det kan kännas som att du blir varm eller kall inuti, och börja svettas.
- Du kan få stickningar eller domningar i händerna eller fötterna.
- Du kan börja darra och känna dig svag i musklerna.
- Du kan få plötslig svindel, tunnelseende eller överklighetskänslor.

2.2 Paniksyndrom

På hemsidan använder sig 1177 också av begreppet paniksyndrom. Enligt deras beskrivning är en panikattack det som ovan beskrivs och paniksyndrom när man har haft flera panikattacker och utvecklat en rädsla för dessa. Det är i sin tur rädslan som gör att man börjar begränsa sig själv.

Dessa begrepp var dock nya för mig. I intervjuerna använder varken jag eller någon av scenkonstnärerna begreppet paniksyndrom utan har uttryckt det som ”att ha panikångest”.

Samma begrepp har jag även använt för mildare panikattacker där bara ett symptom gjort sig märkbart då jag tycker att det känns onaturligt att kalla det för en attack ifall till exempel bara synen sviktar en aning. Panikattacker har under intervjuerna benämnts som panikångestattacker och jag kommer därför använda det begreppet vidare i texten.

2.3 Hur börjar det?

Enligt 1177 kommer oftast panikångest oanmält och plötsligt. Men både jag och de fyra scenkonstnärerna delar erfarenheten av att det smyger sig på. För mig kom ett symtom i taget. Som en långsam upptrappning. För att bjuda in er i min upplevelse skulle jag vilja likna det vid ett lustiga huset där varje rum blir värre än det innan. Första rummet lägger sig som ett suddigt filter över dina ögon. Rum två får ditt hjärta att slå hårt i bröstet. I rum tre börjar golvet plötsligt gunga. När du kliver in i det fjärde rummet drabbas du av ett fruktansvärt illamående. I det femte rummet domnar dina ben och armar. Halvblind, illamående och utan någon känsel i kroppen stapplar du in i det sista rummet och hela kroppen börjar skaka, du hyperventilerar och det känns som att du ska svimma vilken sekund som helst. Du lägger dig krampaktigt på marken och vibrerar ut i en liten utmattad pöl tills du rullas ut ur det lustiga huset av personalen. Jag trampade mig långsamt igenom de första fyra rummen under ganska lång tid innan jag rusade in i de sista. En annan upplevelse jag delar med scenkonstnärerna är att ingen av oss visste vad det handlade om i början. Då vanliga symtom är hjärtklappning, andningssvårigheter eller svettningar tror många att det är fysiska besvär de dragit på sig. Vanliga gissningar är hjärtbesvär eller stroke. SK1 beskriver sin upplevelse så här: ”Då började jag få så här panikångestattacker, som jag länge trodde var fysiska besvär, typ fel på hjärtat, att jag trodde att jag hade hjärtproblem. Eller att jag var sjuk på andra sätt, att jag hade någon lungsjukdom eller cancer. För att jag typ blev helt matt, kände mig svimfärdig och fick hjärtrusningar”. En annan av scenkonstnärerna, SK4, beskriver hur hen under en stor del av hens tonår upplevt perioder av hjärtklappning och andningssvårigheter men då ingen i hens närhet förstätt vad det handlat om har hen accepterat situationen och tänkt att det varit fullt normalt. ”Hade det till och från men gjorde ingen grej av det utan bara levde med det och tänkte att ’såhär är det’”.

2.4 Varför får man panikångest?

Det finns väldigt många anledningar till varför man får panikångest. Under intervjusamtalen kom exempel som hög press, stark sorg och stora livsförändringar på tal. SK3 förlorade en förälder och märkte av sina första symtom några månader senare. SK1 och 4 upplevde sina första symtom redan som barn och SK2 började få problem när hen flyttade hemifrån. Ny miljö, nya utmaningar

och oro över att lämna familjen utan uppsyn har hen själv tolkat som startskottet till sin problematik.

För min egen del handlade det om årtal av stress. Christina Andersson, leg. psykolog och medicine doktor vid Institutionen för klinisk neurovetenskap på Karolinska Institutet, skriver i sin bok *Compassioneffekten* om hur vi människor drivs av tre stycken olika motivationssystem. ”Vi har ett hotsystem som uppmärksammar oss på faror så att vi kan skydda oss, ett utforskandesystem som ger oss motivation att gå ut och skapa nya erfarenheter och ta oss över hinder för att nå våra mål och njuta av våra belöningar och ett trygghetssystem som signalerar till oss att vi kan känna oss trygga och lugna när vi är skyddade från hot”. Hjärnan mår bäst av att leva i en ständig balans mellan dessa tre.¹ Jag hade befunnit mig övergripande i hotsystemet under flera års tid. Ett tillstånd som väldigt ofta leder till utmattning och i värsta fall utbrändhet.²

När man väl är inne i en period med mycket panikångest kan det dock krävas väldigt lite för att trigga igång den. Förutom de större igångsättarna som stress eller folksamlingar har jag upplevt banala behov som hunger och trötthet vara väldigt starka triggers. Även fysiska upplevelser kan sätta igång panikångesten. SK1 delade en historia om hur hen i en scen ställde sig på en låda som krängde till vilket triggade hens yrsel till det yttersta.

2.5 När blir det ett problem?

För många stannar problemen i de första rummen. Hjärtat rusar någon gång men det påverkar inte ens liv på ett märkbart sätt. Eller så får man en panikångestattack en gång och sen aldrig igen. Men när blir då panikångesten ett problem?

Mitt exempel där synen gav sig var såklart i stunden ett problem. Men inte stort nog för att påverka mitt liv i det stora hela. Först några månader senare tog problemen övertaget. På en eftermiddagsrepetition blev det fullständigt tjockt i huvudet. Som en hjälm av brus som

¹ Andersson, Christina, *Compassioneffekten: att utveckla självtillit och inre trygghet*, 1. utg., Natur & kultur, Stockholm, 2016, s.58

² Privata anteckningar från samtal med kurator vid Studenthälsan i Lund. 2022

stramades åt mer och mer. Symtomen kröp på det ena efter det andra och blev tillslut så intensiva att jag avbröt repetitionen och cyklade hem.

Några av scenkonstnärerna delar liknande historier, när deras panikångest helt tagit över. SK2 som undervisat mycket berättar om hur hen under en av sina värsta perioder var tvungen att ha assistent under lektionerna då hen inte klarade av att komma upp i puls. ”Det blev nästan förlamande. Så otroligt stark panikångest, jag kunde bara ligga och skaka”. Men panikångesten behöver inte nå gränsen till förlamande för att ställa till det i arbetslivet. SK1 berättade i sin intervju om när hen spelade en föreställning som innebar väldigt mycket stillastående och då byggde upp en rädsla kring att stå stilla på scenen.

Jag skapade liksom ett monster i att varje gång jag ska stå så blir det piss. Så fort jag fick välja ett sceneri själv så var det att jag satte mig. Vilket också blev att alla mina val ser ut som att jag bara är trött. Egentligen för att jag har ångest, men eftersom jag inte vågade säga det så blev det ju bara ’nej men jag tänker att hen sitter i en stol’ och folk undrade bara ’Okej?!’. Så fort det fanns en möjlighet så satt jag ner eller lutade mig mot något. Bara för att det kändes bättre i kroppen. Vilket ju på sätt och vis gör mig till en lite sämre skådespelare för att jag alltid väljer tacky scenerier för att jag har ångest.

Så även ifall resultatet av ens panikångest är stort eller litet blir det ett problem när det kontinuerligt börjar påverka din vardag och ditt arbetsliv negativt.

3. Hur hanterar man panikångest?

Då är vi nu framme vid själva kärnan. Hur hanterar man panikångest? Eller som min frågeställning mer specifikt lyder: hur hanterar yrkesverksamma skådespelare sin panikångest?

3.1 Acceptera

En sak som alla fyra av scenkonstnärerna var överens om hade hjälpt mest var acceptans. Att landa i tanken om att panikångesten är en fysisk reaktion och det enda man kan göra är att vara i det. Försöker man fly eller trycka bort det blir det bara värre. Att istället ta emot ångesten med öppna armar och låta det ske resulterar varje gång i att den snabbare försvinner igen. Så här beskrev SK3 det i sin intervju ”Eftersom jag kände den där ångesten precis innan jag skulle göra entré varje kväll och tänkte ’tänk om jag spyr, tänk om jag svimmar, tänk om det här händer!’ Och att jag ganska snabbt tänkte att då blir det så! Då får det va så. För när jag istället försökte trycka bort det så ’nej, nej, nej det får inte hända!’ Då blev det bara värre”.

3.2 Pressa den

Ett annat sätt att dämpa rädslan kan vara att aktivt försöka stanna i känslan. SK1 pratade om att till och med försöka pusha ångesten till det värre. ”Det var en grej som var spännande, att vara nyfiken på det. Dels sa hon, den bra psykologen, att man skulle undersöka känslan, stanna i den och se om man kan öka den. Problemet är ju att det kan man ju inte göra under en föreställning. Men det kan man göra när man är hemma eller går på stan. ’Nu känns det piss, okej, då maxar vi det här, jag pressar mig tills jag svimmar’. Vilket man ju aldrig gör”. Samma gällde för SK2 som flera gånger nämnde hur hen ”möschade” sig igenom ångesten och använde sig av ilska. ”Nu känner jag att min kropp rusar, varför gör jag det? Och att gå in i det nästan hårdare. Det är väl också en sån klassisk grej att bara pannbena det. Jag tyckte att det hjälpte att vara arg. ’Nu känns det såhär igen, fy helvete!’”

3.3 Andas

Ett annat nyckelord som återkom hos alla fyra var andningen. Att i alla sammanhang men framförallt på scenen hitta tillbaka till sin andning. Ju starkare ångest man får desto mer spänner man kroppen och andningen blir ytligare och mer ansträngd. Att i det läget hitta tillbaka till en djup och långsam andning nere i magen lugnar inte bara kroppen utan inger också en känsla av att återfå kontrollen över sin egen kropp.

3.4 Fortsätt göra det du gör

Ännu ett tips som några av scenkonstnärerna nämnde var att fortsätta göra det du gör. Oavsett hur mycket panikångesten stegrar inte avbryta det man håller på med. Att inte ge vika för ångesten utan låta den pågå medan jag istället lägger fokus på uppgiften jag har framför mig. SK1 formulerade det ”Fortsätt bubba, fortsätt prata med den här teknikern fast det känns som att du ska svimma för du kommer inte göra det”. När man efter ett tag inser att man klarar av att utföra det man ska trots den pågående panikattacken tenderar den att släppa med sig.

3.5 Diskutera med dig själv

En teknik jag mötte under min terapi som flera av scenkonstnärerna också har använt sig av är att diskutera med sig själv. Eftersom panikångesten är väldigt starkt kopplad till dina känslor kan det funka väldigt bra att försöka rationalisera sina tankar. Staka upp för och motargument mot dina känslor. Säger kroppen att du kommer svimma närsomhelst? Ifrågasätt känslan. Är det troligt? Har jag svimmat förut? Hade det varit farligt om jag svimmade? Osv. Även detta har en tendens att resultera i att ångesten släpper taget.

3.6 Be om hjälp

Ett väldigt effektivt sätt att hantera en sporrande panikångestattack är såklart också att be om hjälp. SK4 har vid flera tillfällen pratat med kollegor i förebyggande syfte. ”Jag brukar säga att jag tycker om att det är någon som är med mig. Att man gärna får sitta bredvid, eller om jag ligger ner, man får gärna sitta med mig. Antingen så kan man bara be mig blåsa ut ljus på

fingrarna. Eller om vi sitter ner kan jag bara vilja ha en hand på min arm eller på mitt ben eller någon som bara klappar mig lite på ryggen och säger att det är okej”.

3.7 Uppmärksamma när det minskar

Jag vill även få med ett sista litet tips som SK1 nämnde som är att uppmärksamma när det minskar. ”Vi uppskattar sällan känslan av ångest som minskar. Vi väntar bara på att det ska försvinna”. Är man mitt uppe i en panikattack är längtan efter att det ska vara över så pass stor att man går helt miste om att glädjas åt när det börjar släppa. Men att ta till vara på att det i stunden känns pyttelite bättre än vad det gjorde tio minuter tidigare har jag upplevt som en stor källa till lugn.

4. Långsiktigt

Om ovanstående tillvägagångssätt är mer kopplade till hur du kan hantera din panikångest i stunden skulle jag också vilja ägna lite utrymme åt allmän panikångesthantering. Hur löser man problemet i längden?

4.1 Sök hjälp och prata med vänner

Här var scenkonstnärerna och även jag väldigt överens. Sök hjälp och prata med dina vänner. Det är omöjligt att försöka nysta ut sin mentala hälsa på egen hand. Att så tidigt som möjligt få professionell hjälp är det absolut bästa du kan göra för dig själv. Och att öppet prata om det med människor man har runtomkring sig är också ett fantastiskt sätt att både avdramatisera det men också för att inse att man inte är ensam. Det kom upp flera exempel under intervjuerna där någon av scenkonstnärerna pratat om sin problematik och det har visat sig att deras vänner och kollegor lider av exakt samma eller liknande besvär. Tyvärr delar också några av scenkonstnärerna historier om lärare, arbetsgivare och kollegor som inte har varit lika förstående. SK2 beskriver hur en kollega utbrutit "Nu håller hen på att få en psykos här!" medan hen suttit och gråtit i fullskalig panikångestattack. SK4 delade också en hemsk historia om hur hen försökte söka hjälp hos sina lärare men fick svaret "Du går i årskurs tre nu. Det här är sista chansen att suga åt sig av det du är här för att göra, så passa på". Trots det delar alla fyra överhängande positiva upplevelser av att prata om och söka hjälp för sin problematik.

4.2 Medicin

Jag känner också att jag behöver nämna medicinering. Jag kommer inte gå djupare ner i det då det är ett alldeles för komplext ämne. Jag vill heller inte säga det som ett tips då scenkonstnärernas upplevelser delade sig väldigt kraftigt här. En av dem sa att medicin var det bästa som hänt hen, medan en annans upplevelse av medicinering var fullständigt fruktansvärd. Men i samråd med en läkare är det ett alternativ som är värt att ha i åtanke.

5. Utmattning

Nu handlar den här uppsatsen främst om panikångest men då utmattning har kommit på tal vill jag även klämma in ett par tips angående det. Av det jag fick med mig från min kbt-behandling är det främst två saker som jag tycker har hjälpt bäst.

5.1 Lev randigt

Den första är att leva randigt. Ett fäligt uttryck för att variera sina vardagliga ansträngningar. Det finns nämligen olika typer av trötthet. Du kan till exempel vara fysiskt, mentalt eller emotionellt trött. Kommer man hem efter en mentalt ansträngande arbetsdag och känner sig helt slut så får man ingen egentlig återhämtning av att lägga sig på soffan. Om man sedan scrollar på telefonen eller löser korsord anstränger man bara hjärnan ännu mer. I det läget hade det bästa alternativet varit att gå till gymmet eller ta en promenad. Är du istället trött efter att ha jobbat väldigt fysiskt hårt eller umgått intensivt med vänner så är ett korsord ett perfekt alternativ.³ Att identifiera vilken typ av trötthet jag har och anpassa mina aktiviteter därefter har varit en av grundpelarna i min återhämtning.

5.2 Planera in din återhämtning

Planera in din återhämtning! Konceptet att vila när man känner sig trött funkar inte när man är utmattad. För när den känslan väl kommer är det redan försent. Så planera in din vila. Speciellt om du har mycket annat planerat. Är hela helgen smockad? Då blir fredagskvällen en förebyggande paus. Tråkigt? Absolut. Men att ha tråkigt är det bästa du kan göra för dig själv när du är utmattad! Kortsiktig vånda för långsiktigt välmående.⁴

³ Privata anteckningar från samtal med terapeut på Hedda in Mind i Malmö. 2022

⁴ Privata anteckningar från samtal med terapeut på Hedda in Mind i Malmö. 2022

6. Avslutande diskussion

Svar på min frågeställning vill jag påstå att jag absolut har fått. De metoder för ångesthantering som scenkonstnärerna delade med sig av i sina intervjuer var precis det jag hade hoppats på.

6.1 Ofrivillig praktisk bevisning

Vad som var ganska otrevligt för mig men väldigt bra för det här arbetet var att jag fick tillfälle att pröva dessa för mig nya metoder i praktiken. Tidigt i spelperioden spelade jag två föreställningar med fullskalig panikångestattack. Båda var ganska likartade. Startade under uppvärmning när kroppen kom igång, stegrade mot start och nådde sin höjd ett par minuter in i föreställningen. Men lagom till aktpaus hade jag vid båda tillfällena fått ner den till knappt märkbar. Det som funkade absolut bäst för mig var just andning, acceptans, fokus utanför mig själv och att uppmärksamma minsta tecken på minskning. För när paniken stegrar är den absolut starkaste rösten i huvudet “AVBRYT! STÄNG NER! GE UPP!”. Mest behjälpligt för mig blev att i det läget fylla huvudet med tankarna “så här är det nu, så här kommer det vara en stund, vad är min uppgift?” och sedan lägga allt mitt fokus på uppgiften. När ska jag in? Var ska jag stå? Vad ska jag säga? Under tiden, kontrollera andningen. Hålla den lugn och nere i magen. För varje moment jag tog mig igenom, ju lättare kändes det. Och när jag tillät mig glädjas åt att det blev enklare släppte det ännu snabbare. Under andra akten var jag helt slut men nästintill symtomfri. I stunden var det så klart hemskt båda gångerna men i kontrast till föreställningen jag inte genomförde på skolan blev detta i efterhand väldigt stärkande upplevelser. Erfarenheten av att ha varit mitt i en fullskalig panikångestattack men ändå tagit mig igenom en hel föreställning tog bort väldigt mycket av den rädslan jag tidigare byggt upp. Detta nämnde också flera av scenkonstnärerna, att det bästa sättet att bli av med rädslan är att ha jättemånga panikattacker. Vilket är ett uselt tips, men en sanning. Ju mer bekant känslan är desto lättare blir den att hantera. Jag tror heller inte att jag hade fixat de två föreställningarna om det inte varit för materialet jag samlat på mig under intervjuerna. Därför skulle jag säga att gällande mitt syfte “Att för min egen skull samla praktisk information om hur man på bästa sätt hanterar panikångest när man arbetar inför publik” har jag inte bara lyckats med exakt det utan till och med beprövat informationen i praktiken och fått ett positivt resultat.

6.2 Det är svårt att prata om det

Angående min hypotes var resultatet mycket mer samlat än vad jag trodde. Jag hade en idé om att folks ångesthantering skulle vara mycket mer personligt utformad. Jag blev dock glatt överraskad av att flera av scenkonstnärerna har pratat om sin problematik med kollegor och arbetsgivare. I och för sig aldrig under till exempel intervjuer utan då längre in i processen när de känt sig trygga i sammanhanget. Men samtalet har ändå funnits där. I det fallet är det bara SK1 som hittills inte pratat om det. Som tidigare nämnt har dock resultaten varit varierade. SK3 blev väldigt fint bemött av sin arbetsledare och fick snabbt tillgång till en psykolog via arbetsplatsen när hen uttryckte det behovet. I kontrast blev SK4 av med ett filmjobb utomlands då hans problematik enligt producenten var en för stor risk för inspelningens skull. Historier som denna och de som nämns i avsnitt 4.1 bygger tyvärr på känslan av att man kanske bara ska hålla sin skit för sig själv. Även om det finns överhängande goda erfarenheter gör de negativa att det känns svårt att prata om det. SK4 sammanfattar det såhär ”Jag vet att det inte är en svaghet och att vi är jättemånga som lider av det men på något sätt känns det lite som att man sänker sig själv. Eller visar sig svag. Vilket det inte är. Men jag tror att det kan upplevas som ’jaha, du får *det*?’. Och den reaktionen är man rädd för. Eller att de ska känna att man är opålitlig”.

Jag har under min praktik inte pratat om min problematik av just den anledningen. Rädslan över att kollegorna ska se en som en belastning. Sen har jag absolut nämnt för vissa kollegor att jag i allmänhet lider av den här problematiken. Men jag har varken i stunden eller i efterhand pratat om de gånger jag haft panikångest under arbetstid. Egentligen vill jag så gärna vara en förespråkare för att alltid tala öppet om det. Vara helt transparent i syfte att sprida information och ta död på tabun. Men psykisk ohälsa är inte samma sak som den fysiska. Hur mycket vi än vill se på en depression som en förkylning så är en förkylning inte kopplad till ditt känsloliv och är därmed aldrig så privat som det som pågår i dig. Trots det är det viktigt att vi pratar om det. Faktumet att ingen av de fyra jag intervjuade förstod vad som hände i dem till en början vittnar om en otrolig brist i kunskap hos allmänheten. Vilket känns helt bisarrt när 1177 skriver att var tredje person någon gång i livet har upplevt en panikångestattack. Så även om det känns läskigt, våga prata, du är inte ensam.

Källförteckning

Andersson, Christina, *Compassioneffekten: att utveckla självförtroende och inre trygghet*, 1. utg., Natur & kultur, Stockholm, 2016

<https://www.1177.se/Skane/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/angest/paniksyndrom/>

Läst: 2023-11-25

Privata anteckningar från samtal med kurator från Studenthälsan i Lund. 2021-2022. I författarens ägo.

Privata anteckningar från samtal med terapeut från Hedda in mind i Malmö. 2022-2023. I författarens ägo.