



WAS KANN ICH TUN, WENN ICH UNTER PANIKATTACKEN LEIDE?

Es kommt zu einem plötzlichen Anfall von Angst, ohne jede Vorwarnung. Viele kennen dieses Gefühl. Jeder fünfte Erwachsene leidet **in der Regel** einmal in seinem Leben (oder leider auch öfter) unter einer solchen Attacke.

UNIV.-PROF. DDR. SABINE VIKTORIA SCHNEIDER

Das Herz pocht so laut, dass man es selber hören kann. Die Pupillen vergrößern sich und die Atmung stockt. Man fühlt sich von einem Moment auf den anderen hilflos und voller Angst. In diesem Moment glaubt der Körper in Gefahr zu sein und signalisiert dem Gehirn Panik. So kommt es zu starken körperlichen und psychischen Symptomen. Man ist in diesem Moment sozusagen gefangen im eigenen System und erkennt durch den dadurch ausgelösten Stress auch keine Lösung. Man befindet in einem kompletten Ausnahmezustand und hat einfach nur Angst. Da ist kein Platz mehr für andere Gedanken. Im Prinzip kann eine Panikattacke jeden einzelnen Menschen treffen. Völlig unabhängig davon, ob diese Person ansonsten sehr taff und selbstbewusst oder eher schüchtern ist. Sehr häufig sind sie aber auch gepaart mit anderen psychischen Krankheiten wie bspw. Depressionen, sozialen Phobien, einer Agoraphobie (Angst vor großen Plätzen und Menschenmengen) und anderen Angststörungen. Aber auch gesunde Menschen die viel Stress haben, oder ungeklärte und oftmals auch unbewusste Konflikte mit sich herumtragen können betroffen sein. Insbesondere in diesem

Fall kann man sich eine Panikattacke wie einen Hilferuf der Seele vorstellen. Ausgelöst durch den permanenten Stress durch zu viel Arbeit, oder insbesondere durch negative Emotionen, wenn Konflikte im Raum stehen und man sich nicht nur überfordert, sondern zugleich nicht mehr in der Lage sieht allen eigenen Aufgaben und Anforderungen gerecht zu werden. Dann kann es passieren, dass der Körper in Panik gerät. Wie vor Situationen in denen man sich beweisen muss, wie bspw. bei wichtigen Präsentationen. Oder aber auch ganz plötzlich beim Autofahren. Die Situationen, in denen eine Panikattacke auftritt kann man nicht vorhersagen. Menschen die verlernt haben auf ihre innere Stimme und ihre eigenen Bedürfnisse zu hören leiden besonders häufig unter Ängsten und Panikreaktionen, welche sich dann bis zu einer Panikattacke weiterentwickeln können.

WAS PASSIERT BEI EINER PANIKATTACKE?

Im Prinzip kann man sich eine Panikattacke wie eine Form einer Kettenreaktion im Körper vorstellen. Am Beginn steht oftmals eine kleine Sorge, oder eine Angst welche sich dann immer weiter ausdehnen kann und im Endeffekt zu einem Gefühl von Angst führt. Ein bedrückendes Gefühl, welches

WELCHE SYMPTOME KÖNNEN BEI EINER PANIKATTACKE AUFTRETEN?

Hierzu gibt es ebenfalls keine Faustregel an der man sich „orientieren“ könnte. Die Symptome sind gleich unterschiedlich wie die Persönlichkeit dahinter. Typische Symptome die häufig vorkommen können **sind**:

- Schwindel
- Engegefühl in der Brust
- Herzrasen
- Atemnot
- Benommenheit
- Übelkeit
- Schwitzen
- Zittern
- Engegefühl im Hals
- Augenflimmern
- Kribbeln oder Taubheitsgefühle in Armen oder Beinen
- Weiche Knie

dann in weiterer Folge von Körper und Gehirn falsch interpretiert wird. Man glaubt dadurch tatsächlich in großer Gefahr zu sein und nichts dagegen tun zu können. Was in wieder weiter Folge zu einer kompletten Fehleinschätzung der Situation führt und es so dann letzten Endes zu einer Panikattacke kommen kann. In dieser Phase wird nun vermehrt Adrenalin ausgeschüttet, der Herzschlag beschleunigt und die Atmung wird flacher. Alles Signale für Körper und Geist in großer Gefahr zu sein. Dadurch entsteht ein Gefühl von massiver Angst und Kontrollverlust, was dem Betroffenen in diesem Moment die Möglichkeit nimmt, rational zu agieren und lösungsorientiert zu denken. Man kann sich die Symptome selbst nicht mehr erklären und so entsteht der eigene Glaube nichts dagegen tun zu können. Hilflos ausgeliefert zu sein.

WAS KANN MAN BEI EINER PANIKATTACKE SELBST TUN? DIE 4-7-8-REGEL ALS ERSTE-SELBSTHILFE-MASSNAHME

Jedes Mal wenn man in Panik gerät atmet man „automatisch“ flacher und schneller. Der Körper gerät in einen Angst-Flucht-Modus und verlernt zugleich mit der angstbehafteten Situation realistisch und logisch umzugehen. In diesen Momenten kann man sich durch die sogenannte 4-7-8-Regel selbst helfen und regelmäßig üben wieder zu entspannen. Je besser man nämlich lernt auf den eigenen Körper und dessen Signale zu hören umso eher ist man in der Lage die Gefahr einer Panikattacke rechtzeitig zu erkennen. Die 4-7-8-Regel ist eine Methode aus der Atemtechnik und fokussiert ihre gesamte Konzentration darauf. Ihre Gedanken gehen dadurch weg von der Angst. Üben Sie diese Methode auch immer wieder in Ihrem Alltag. So verinnerlichen Sie diese Form der Atmung und können in „Gefahrensituationen“ sofort darauf zurückgreifen.



UNIV.-PROF. DDR. SABINE VIKTORIA SCHNEIDER

Diplom-Psychologin und Klinische Psychologin (DE), Doktorin für Public Health

Privatpraxis für Psychologie, Public Health und moderne Psychosomatik

www.drsabineschneider.com