

Expertenrat von Dr. Doris Wolf

Panikstörung

*Selbsthilfe-Strategien für den Umgang
mit Panikstörungen*

- Leseprobe -



Selbsthilfe-Informationen für die Panikstörung

Hallo und guten Tag,

ich freue mich, dass Sie sich dafür entschieden haben, sich mit den Selbsthilfe-Strategien zur Panikstörung näher zu befassen. Ich nehme an, dass Sie über die Videos zur Panikstörung zu diesen Selbsthilfe-Informationen gekommen sind. Wenn nicht, dann holen Sie dies bitte nach, bevor Sie hier starten. In den Videos finden Sie einen ersten Überblick über die Panikstörung. Sie erfahren u.a., wie die Panikstörung entsteht, wie sie sich äußert, wie der Teufelskreis einer Panikattacke aussieht und wie sie behandelt wird. Außerdem bekommen Sie erste Informationen zur Selbsthilfe.

Die hier vorliegenden Selbsthilfe-Informationen für die Panikstörung beruhen überwiegend auf den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie.

Sie bestehen aus zwei Teilen:

In **Teil I** finden Sie Strategien, die sich speziell auf die Panikstörung beziehen.

Wenn Sie in einer Partnerschaft oder Familie leben, dann kann Ihr Partner oder ein Angehöriger sich hier auch informieren, wie er Sie unterstützen kann.

Teil II enthält Grundlagentexte, allgemeine Informationen darüber, wie Gefühle entstehen, was sich bei Angst im Körper verändert, warum Entspannung wichtig ist, usw.

Lesen Sie sich erst einmal beide Teile durch und streichen Sie sich wichtige Stellen an. Wenn Sie dann konkret an Ihrer Panikstörung arbeiten wollen, können Sie sich auf Teil I konzentrieren.

Diese Themen finden Sie in den Selbsthilfe-Informationen:

Teil I

So können Sie sich selbst dabei helfen, Ihre Panikstörung abzubauen oder zu überwinden

1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme:

Checkliste zur Panikstörung, Checkliste zur Agoraphobie

2. Wie Sie mit einem drohenden Panikanfall umgehen können

3. Konkrete Strategien, wie Sie Ihre Panikstörung abbauen oder überwinden können:

3.1 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können:

ABC der Gefühle, Überprüfung der Gedanken, alternative Gedanken

3.2 Typische Gedanken von Menschen mit einer Panikstörung

Überprüfung, Stolperstein

3.3 Überprüfen Sie Ihre Befürchtungen mit Verhaltensexperimenten

3.4 Wie Sie Ihren Körper wirksam beeinflussen können:

Entspannung, Bewegung, Spontanentspannungs-Technik, Ernährung, Schlaf

4. Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße:

positive Selbstinstruktionen, Informationssuche, Rituale, Stressbewältigung, Umgang mit Gefühlen, Problemlösung

5. Wo Sie weitere Unterstützung finden:

Psychotherapeuten, Selbsthilfegruppen

6. Informationen für Angehörige:

6.1 So können Sie als Angehöriger bei einem akuten Angstanfall helfen

6.2 So können Sie Ihren Partner oder Angehörigen, der unter einer Panikstörung leidet, unterstützen

Teil II Grundlagentexte

1. Wie Gefühle entstehen
2. Die 2 Fragen für gesundes Denken
3. Mentales Training - wie Sie es einsetzen
4. Gewohnheiten verändern - umlernen
5. Konfrontationstherapie
6. Die Bedeutung unserer Entspannung und Entspannungstechniken
7. Die Bedeutung unserer Atmung und Atemtechniken
8. Hyperventilieren
9. Der Steckbrief der Angst
10. Allgemeine körperliche Veränderungen bei Angststörungen
11. Wie Sie am besten mit Ausrutschern umgehen und einem Rückfall vorbeugen können
12. Was tun, wenn Sie einen Rückfall haben

Anhang

- Musterblätter:
- ABC der Gefühle
 - 2 Fragen für gesundes Denken
 - Protokoll: Verhaltensexperiment
 - Fragen zur Überprüfung von Gedanken, die die Panikattacken verursachen

Erklärung der Symbole, die Sie in diesen Selbsthilfe-Informationen finden:



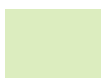
Das Symbol der Zunge weist Sie auf wichtige Selbsthilfe-Strategien hin.



Das Ausrufezeichen zeigt Ihnen wichtige Zusammenhänge und Erkenntnisse an.



Doppelstriche zeigen mögliche Stolpersteine auf dem Weg zur Angstüberwindung an.



Der rote Hintergrund kennzeichnet konkrete Anleitungen für die Selbsthilfe-Strategien.



Kleine rote Quadrate signalisieren Ihnen konkrete Tipps und Denkanstöße.

Teil I

So können Sie sich selbst dabei helfen, Ihre Panikstörung abzubauen oder zu überwinden

1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme

Sie leben vielleicht schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die Sie durch Ihre Panikstörung haben. Nun haben Sie den Entschluss gefasst, aktiv etwas gegen die Panikattacken und die Angst vor der Angst zu tun. Die gute Nachricht: Sie können Ihrer Angst das Leben ganz schön schwer machen und sie auf das normale Maß reduzieren.

Am besten beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme. Beantworten Sie die Fragen in der Checkliste zur Panikstörung.

Checkliste zur Panikstörung

Hier erhalten Sie erste Hinweise, ob Sie möglicherweise unter einer Panikstörung leiden. Wenn Sie ganz bestimmte Situationen aus Angst vor Panikattacken meiden, dann schauen Sie sich darüber hinaus noch die Checkliste zur Agoraphobie an. Die Checklisten können jedoch nicht die Diagnose eines Psychotherapeuten oder Psychiaters ersetzen. Beantworten Sie die folgenden Fragen offen und ehrlich.

Markieren Sie bitte die Fragen, denen Sie zustimmen:

Hatten Sie schon einmal einen Angstanfall, d.h. haben eine plötzlich auftretende und intensive Angst verspürt, die mit mindestens vier der folgenden Symptome einherging:

- einem Gefühl, alles um Sie herum sei unwirklich
 - der Angst, keine Kontrolle mehr zu haben
 - der Angst, verrückt zu werden
 - der Angst, sterben zu müssen
 - Herzklopfen, Herzrasen oder Herzstolpern
 - Schwierigkeiten, Luft zu bekommen, oder Atemnot
 - Schwindel, Benommenheitsgefühlen
 - Schwitzen
 - Zittern oder Beben
 - einem Engegefühl im Brust- oder Bauchbereich
 - dem Gefühl zu ersticken
 - Kribbeln oder Taubheitsgefühlen
 - der Angst, ohnmächtig zu werden
 - Übelkeit und Brechreiz
 - einem trockenen Mund
 - einem Schwächegefühl
 - der Angst auszurasen
- Trat dieser Angstanfall in einer Situation auf, in der objektiv keine Lebensgefahr bestand?**

- Treten die Beschwerden bei dem Angstanfall plötzlich auf und verstärken sich innerhalb weniger Minuten?**
- Dauert der Angstanfall mindestens einige Minuten?**
- Machen Sie sich während des Angstanfalls Sorgen darum, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu bekommen, an einem Hirntumor zu leiden oder jetzt sterben zu müssen?**
- Haben Sie nach dem ersten Angstanfall begonnen, sich zu sorgen, dass wieder ein Anfall auftreten könnte?**
- Haben Sie schon einmal oder mehrmals in Verbindung mit einer Panikattacke den Notarzt gerufen oder die Notfallambulanz aufgesucht?**
- Beobachten Sie sich intensiv, ob wieder ein Anfall kommen könnte?**
- Hatten Sie jemals vier Angstanfälle innerhalb von vier aufeinander folgenden Wochen?**

Checkliste zur Agoraphobie

Die folgende Checkliste gibt Ihnen erste Hinweise, ob Sie möglicherweise unter einer Agoraphobie leiden. Beantworten Sie die folgenden Fragen offen und ehrlich.

Markieren Sie bitte die Fragen, denen Sie zustimmen:

Haben Sie Angst vor einer oder mehreren der folgenden Situationen, meiden diese oder können diese nur mit großer Angst ertragen?

- in Menschenansammlungen zu sein oder Schlange zu stehen
- sich auf öffentlichen Plätzen aufzuhalten
- bestimmte Orte oder Veranstaltungen zu besuchen (z.B. ein Kino, ein Kaufhaus, den Frisör, Arzt oder ein Restaurant)
- das Haus zu verlassen oder außerhalb des Hauses alleine zu sein
- weite Reisen zu unternehmen bzw. in Bahn, Auto oder Flugzeug unterwegs zu sein
- Brücken zu überqueren

Verspüren Sie in den gefürchteten Situationen mindestens zwei der folgenden Symptome?

- Herzklopfen, Herzrasen oder Herzstolpern
- Schweißausbrüche
- Zittern oder Beben
- einen trockenen Mund
- Schwierigkeiten, Luft zu bekommen, oder Atemnot
- ein Engegefühl im Brust- oder Bauchbereich
- Übelkeit und Brechreiz
- Schwindel, Benommenheitsgefühle

- ein Schwächegefühl
- das Gefühl, alles um Sie herum sei unwirklich
- Kribbeln oder Taubheitsgefühle

Haben Sie in diesen gefürchteten Situationen Angst,

- keine Kontrolle mehr zu haben
 - verrückt zu werden
 - sterben zu müssen
 - ersticken zu müssen
 - ohnmächtig zu werden
 - auszurasten
 - dass etwas Peinliches passiert (Ohnmacht, Erbrechen)
 - hilflos zu sein
- Verspüren Sie bereits Angst, wenn Sie an die oben aufgeführten Situationen denken?**
- Suchen Sie immer nach einem Fluchtweg, wenn Sie unterwegs sind?**
- Haben Sie den Eindruck, dass Ihre Vermeidung immer größer wird und Sie sich in immer weniger Situationen begeben können?**
- Haben Sie den Eindruck, dass aufgrund Ihrer Angst mit Ihnen etwas nicht stimmt?**
- Führt diese Angst zu deutlichen Einschränkungen im Beruf und/oder Privatleben?**
- Nehmen Sie Medikamente, Alkohol, etc., um sich zu beruhigen?**
- Erleben Sie diese Angst als sehr belastend?**
- Können Sie bestimmte Situationen nur noch in Begleitung aufsuchen?**
- Haben Sie wegen Ihrer körperlichen Beschwerden schon viele Ärzte aufgesucht?**

Wenn Sie einige der oben aufgeführten Fragen aus der Checkliste zur Panikstörung und/oder Agoraphobie mit Ja beantwortet haben, dann kann dies bei Ihnen auf eine Panikstörung bzw. Agoraphobie hindeuten.

Bevor Sie mit den Selbsthilfe-Strategien arbeiten, möchte ich Ihnen raten, sich medizinisch untersuchen zu lassen. Wenn Ihnen jedoch schon mehr als zwei Ärzte Gesundheit attestiert haben, dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sich hinter Ihren Symptomen seelische Ursachen verbergen.

2. Wie Sie mit einem drohenden Panikanfall umgehen können

Wenn Sie schon seit längerer Zeit unter Panikattacken leiden, dann fühlen Sie sich wahrscheinlich häufig Ihrer Angst und den damit verbundenen Körperreaktionen ausgeliefert. Deshalb finden Sie hier zuallererst wirksame Selbsthilfe-Strategien für einen drohenden Panikanfall. Wenn Sie wissen, wie Sie am besten mit einem akuten Anfall umgehen können, dann haben Sie schon einen ersten Schritt aus Ihrer Hilflosigkeit gemacht.

Was können Sie bei einem drohenden oder akuten Panikanfall tun?

Sie haben eine ganze Reihe von Möglichkeiten, mit einem drohenden Panikanfall umzugehen.



1. Lassen Sie die Panikattacke zu.

Panikattacken bei körperlich gesunden Menschen sind ungefährliche Ereignisse, die keine negativen Folgen haben, nicht schädlich sind und wieder aufhören! Auch das häufige Auftreten der Symptome wie Herzklopfen oder Herzrasen führt auf Dauer nicht zu einer Schädigung des Herzens. Wenn Sie sich also von einem Arzt haben durchchecken lassen und Sie organisch gesund sind, dann kann Ihnen ein Panikanfall nichts anhaben. Sie sind sicher.

Lassen Sie die Panikattacke zu, so unangenehm sie auch sein mag; sie geht nicht nur vorüber, sie ist auch völlig ungefährlich. Sie ist eine ganz normale Körperreaktion. Also kein Gegensteuern, keine Sicherheitsmaßnahmen ergreifen wie ein Beruhigungsmittel nehmen oder zum Handy greifen, um einen Arzt rufen zu können. Laufen Sie nicht vor der Angst weg. Lassen Sie der Angst Zeit, dass sie von selbst vorüber geht.



2. Begegnen Sie dem Hyperventilieren durch eine tiefe, langsame Atmung.

Wenn Sie bei einem Anfall hyperventilieren, d.h. hektisch ein- und ausatmen, dann machen Sie Folgendes:

Das beste Gegenmittel bei Hyperventilation ist das langsame und ruhige Aus- und Einatmen. Durch eine tiefe und langsame Atmung wird wieder ein Gleichgewicht zwischen dem Sauerstoffgehalt und dem Kohlendioxidgehalt des Blutes hergestellt. Eine ganz einfache und sehr wirkungsvolle Methode besteht darin, entweder in die hohle, vor den Mund gehaltene Hand zu atmen oder in eine Plastiktüte. Nach kurzer Zeit reguliert sich Ihr Atem wieder und Sie sind ruhiger.



Die beste Strategie, die Angst vor Panikanfällen zu verlieren und ihnen vorzubeugen ist, den Panikanfall zu erleben und zu spüren, dass ein Panikanfall zwar unangenehm, aber ungefährlich ist und von allein vorübergeht.