



Informationen zur Panikstörung

Du willst die Panikstörung besser verstehen? Hier kommen einige Infos für dich.

Eine Panikattacke kann unterschiedliche körperliche Symptome haben, zum Beispiel

- Herzklopfen, Herzrasen, Herzstiche
- Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schwindel
- Zittern (besonders in den Händen oder am ganzen Körper)
- ein Kribbeln oder ein Taubheitsgefühl in den Armen und Händen
- Mundtrockenheit
- das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen bis zu starker Atemnot
- Beklemmungsgefühle in der Brustgegend, als läge ein Zentnerstein auf der Brust oder eine starke Klammer um den ganzen Brustkorb

Vielleicht siehst du Doppelbilder. Es kann auch sein, dass du den Eindruck hast, alles verschwimmt vor deinen Augen oder verändert sich so, dass die Umwelt ganz unrealistisch wirkt. Auch beschreiben Menschen mit Panikstörungen ein Fremdheitsgefühl, wie „weit weg zu sein“ oder „nicht wirklich hier“.

Die folgenden extremen Gefühle sind bei einer akuten Attacke typisch:

- Angst zu sterben
- Angst, die Kontrolle zu verlieren
- verrückt werden

Wenn du unter einer Panikstörung leidest, kennst du möglicherweise diese permanente Erwartungsangst vor einer möglichen nächsten Panikattacke.

Das Krankheitsbild „Panikstörung“ wird dann diagnostiziert, wenn die Symptome aus heiterem Himmel, also ohne äußeren Anlass auftreten, abrupt beginnen und innerhalb weniger Minuten ihren Höhepunkt erreichen.

Typisch ist eine Furcht vor bestimmten körperlichen Symptomen und deren imaginierten Konsequenzen. Die meisten Patient:innen haben eine intensivere Wahrnehmung für körperliche Missempfindungen. Schon leichtes Herzklopfen kann intensiv wahrgenommen und als bedrohlich interpretiert werden. Ein Teufelskreis der Angst setzt sich in Gang, in dem sich die Betroffenen in ihre Furcht „hineinsteigern“.

Genau dort setzt mein Behandlungsangebot an, indem ich dich unterstütze,

- die Erfahrung zu machen, dass eine Stressreaktion durch dich beeinflussbar ist;
- mithilfe von Bewältigungsstrategien deine innere Anspannung zu senken;
- deine körperliche Stressreaktion runterzufahren;
- deine körperlichen Symptome auszuhalten, ohne ihnen auszuweichen;
- mithilfe gezielter Übungen deinen Herzschlag und deine Atmung wieder zu normalisieren;
- die Gedanken, die zur Todesangst oder Angst vor Kontrollverlust führen, mithilfe gedanklicher Techniken zu regulieren;

Ich möchte dir Techniken vermitteln, mit denen du deine Symptome immer mehr bewältigen und die „Angst in den Griff“ bekommen kannst, sodass dein Leben nicht mehr von der Angst bestimmt wird. Ein Heilversprechen gebe ich dir nicht. Doch bringe ich meine langjährige Erfahrung aus der Arbeit mit Angst-Patient:innen ein. Ich will dir helfen, langfristig (wieder) mehr Lebensqualität zu finden.