



PANIKATTACKEN



GLIEDERUNG

- Was ist eine Panikattacke?
- Symptome
- Was kann ein Auslöser für eine Panikattacke sein
- Ursachen
- Behandlungsmöglichkeiten
- Behandlungen
- Umgang mit den betroffenen
- Zusammenfassend

WAS IST EINE PANIKATTACKE ?

- Sind überwältigend, doch harmlos
- Psychisch bedingte Krampfanfälle
- Für die betroffene Person ist es sehr anstrengen, aber harmlos
- Das Herz ist während einer Attacke, einem besonderen Risiko ausgesetzt
- Tritt häufiger bei Frauen auf
- Gehören zur großen Familie der Angststörungen
- Eine Attacke dauert 20-30 Minuten
- 10 Minuten prägt sie sich am stärksten aus

SYMPTOME

KÖRPERLICH

- Herzrasen oder Herzklopfen
- Atemnot oder Engegefühl in der Brust
- Muskelzittern oder Muskelkrämpfe
- Schwindel, Übelkeit, Taubheitsgefühle
- Schüttelfrost, Hitzewallung
- Schweißausbruch
- Gefühl der Einschnürung (Kloß Im Hals)



PSYCHISCH

- Magenschmerzen oder andere Magen-Darm-Beschwerden
- Gefühl der Unwirklichkeit
- Gefühl das man sterben wird
- Angst, die Kontrolle zu verlieren oder verrückt zu werden
- Entfremdung von der eigenen Person



WAS KANN EIN AUSLÖSER FÜR EINE ATTACKE SEIN ?

- Ohne erkennbaren Grund
- Stress, Depressionen, Phobiestörung, Angst
- Ein stark traumatisierendes Ereignis
- Der verzehr bestimmter Giftstoffe (Alkohol, Kokain, Amphetamine, usw.)



URSACHEN

- Genetische Veranlagung
- Chronischer stress oder traumatische Erlebnisse
- Ungesunde Lebensgewohnheiten
- Bestimmte körperliche Erkrankungen

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

PSYCHOTHERAPIE

- Kognitive Verhaltenstherapie
- Erkennen und Umstrukturieren negativer Denkmuster
- Konfrontation mit angstauslösenden Situationen
- Achtsamkeitstraining

MEDIKAMENTÖSE THERAPIE

- Antidepressiver
- Anxiolytika
- Wirkungseintritt meist nach 2-4 Wochen



SELBSTHILFE UND LIFESTYLE-ANPASSUNG

- Regelmäßige körperliche Bewegung
- Gesunde Ernährung
- Entspannungstechniken wie progressive Muskel Entspannung oder Yoga
- Achtsamkeit und Meditation
- Vermeidung von triggerern wie Koffein und Alkohol

BEHANDLUNG

WÄHREND DER ATTACKE

- Beruhigung der Person, vermitteln das ihr nichts passiert
- Anhalten der Person zu tiefer und ruhiger Bauchatmung
- Aufmerksamkeit, von Ängsten ablenken
- Keine Medikamente
- nicht invasiv (spritzen)

NACH DER ATTACKE

- Medikamente, meist muss die Angststörung selbst mithilfe von Medikamenten wie antidepressiver behandelt werden
- Zur psychotherapeutischen Behandlung, Verhaltenstherapie hierbei lernt man sich seiner angst zustellen und mit ihr umzugehen
- Psychoanalyse, kann der Person helfen ihre Ängste zu analysieren und sich den Konflikten bewusst werden

UMGANG MIT DEN BETROFFENEN

- Ruhe bewahren
- Ablenken
- Sanfte Atemhilfe (Tief ein und aus atmen)
- Anwesenheit mitteilen



ZUSAMMENFASSEND

- Panikattacke sind behandelbar
- Wichtig ist die Symptome zu erkennen und nicht zu ignorieren
- Frühere Intervention kann langfristige Folgen verhindern