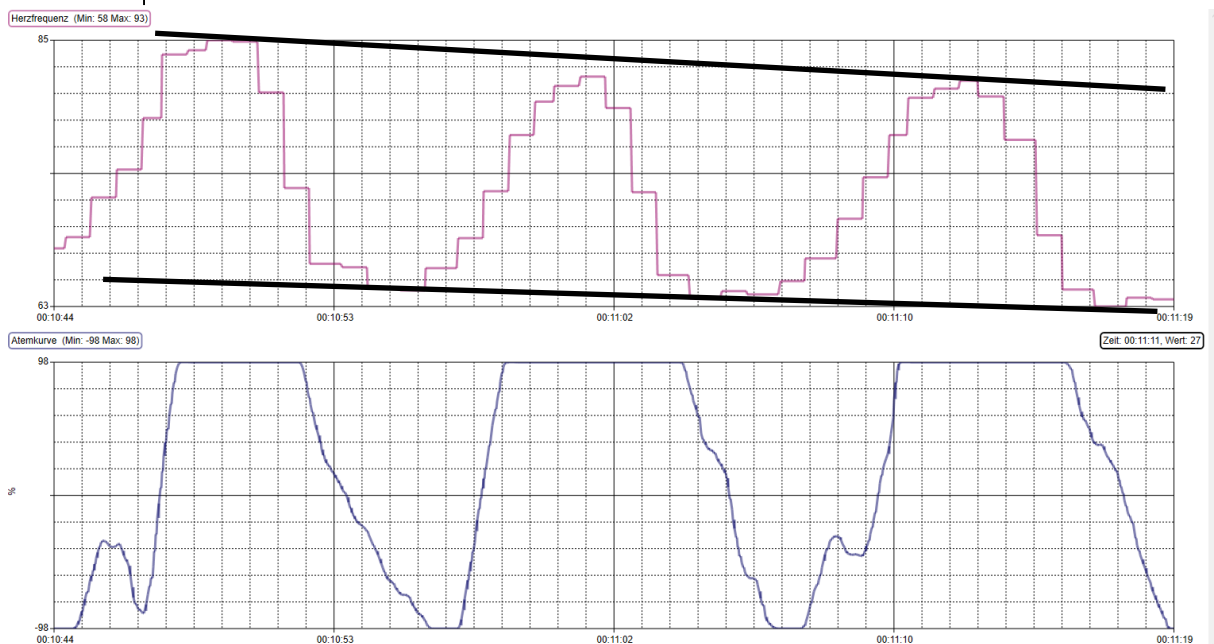


Erste Hilfe bei Panikattacken

- Atmen Sie bewusst nach Impuls ein und atmen Sie langsam wieder aus. Achten Sie darauf etwas länger auszuatmen als zuvor einzuatmen. (beim Einatmen steigt der Puls, beim Ausatmen sinkt der Puls)
Wenn sie über einen längeren Zeitraum länger ausatmen als einatmen – sinkt damit die Pulsfrequenz und Sie signalisieren Ihren Körper, dass er nun entspannen darf.



- Verzichten Sie bei Panikattacken, aber auch bei anderer Formen von Angststörungen, auf Nikotin.
- Trinken Sie keinen Alkohol zur Beruhigung.
- Essen Sie eine Kleinigkeit. Stress und Aufregung führen zu einem gesteigerten Energieverbrauch, wodurch es unter Umständen zu einer Hypoglykämie (Unterzuckerung) kommen kann. Die dadurch hervorgerufenen Symptome sind denen der Panik sehr ähnlich.
- Kämpfen Sie nicht gegen die körperlichen Symptome der Angst an. Diese Symptome sind zwar unangenehm, aber ungefährlich. Sie sind ein Zeichen dafür, dass Ihr Körper bei Angstgedanken richtig reagiert. Nicht die körperlichen Symptome sind verkehrt, sondern die Gedanken, die Sie sich zu den körperlichen Reaktionen oder dem Gefahrenobjekt machen.
- Kontrollieren Sie vielmehr Ihre Gedanken, statt ihren Körper. Beispiel: Wenn Sie bei Herzrasen an den Herzinfarkt Ihrer Tante denken, dann senden sie Ihren Körper verkehrte Signale. Der Körper meint dann fälschlicherweise, er sei in Lebensgefahr und mobilisiert restlos alles, um der (Todes-) Gefahr zu begegnen: So pumpt u. a. ihr Herz schneller und

viel Blut durch Ihren Körper, um Sie fluch- und kampffähig zu machen. (Säbelzahn timer) Deshalb das Herzrasen.

- Denken Sie positiv! Beispiel: „Ja das Herzrasen ist unangenehm, aber ich kann ja nicht ohnmächtig werden. Es wäre biologisch völlig unlogisch, wenn bedrohte Lebewesen ohnmächtig werden (die Flucht vorm Säbelzahn timer), denn gerade dann wären sie der Bedrohung erst ausgeliefert und der Körper hat einen Überlebenswunsch“. „Ich brauch mir keine Gedanken zu machen, das ist kein Herzinfarkt – ich brauch mir keine Sorgen machen – schließlich wurde dies vom Arzt abgeklärt und das EKG ist ok“.
- Wenn der Angstanfall in einer speziellen Situation auftrat – meiden Sie diesen Ort in Zukunft nicht!!!! Am besten ist es, wenn Sie diese Situation trotz Angstgefühlen sogar extra aufsuchen. Haben Sie dabei keine zu große Angst vor der Angst bzw. den körperlichen Angstreaktionen. Lassen Sie gefürchtete Reaktion aufkommen und gehen Sie in die Forschungsperspektive. „Körper zeig mir was du drauf hast!“ „Zeig mir was du kannst!“ Nur so nehmen Sie sich den Druck und nur ohne Druck lässt auch die Anspannung nach. Unser vegetatives Nervensystem sorgt dafür, dass sich die körperlichen Begleitsymptome automatisch zurückbilden, wenn wir nur lange genug in der gefürchteten Situation verweilen!
- Falls der Arzt Ihnen in Notfallsituationen Beruhigungsmittel (Benzodiazepine) verschrieben hat, sollten Sie diese nicht länger als ca. 2. Wochen einnehmen, da diese zu einer Abhängigkeit führen können. Ausnahme: Eine längerfristige Einnahme wurde ärztlich verordnet.
- Suchen Sie sich so bald wie möglich einen verhaltenstherapeutisch orientierten Psychotherapeuten. Angststörungen sind psychotherapeutisch gut behandelbar.

Beim wiederholten Auftreten von Panikattacken ist professionelle Hilfe nötig. Zusätzlich kann man sich aber auch selbst helfen.

Tipps:

- Atmung (eine Panikattacke ist chancenlos, wenn sie tief atmen)
Panikattacken können nur über körperliche Anspannung, Stress und Kurzatmigkeit funktionieren. Der Schlüssel ist der Atem. Üben Sie Bauchatmen. Je entspannter sie sind, desto schwerer ist es in Panik zu verfallen.
- Geduld mit sich selbst
- Nachsicht mit sich selbst
- Psychotherapie starten

- Probieren Sie aus was Ihnen hilft
- Geben Sie nicht gleich auf
- Regelmäßige Entspannungseinheiten
- Musik hören zur Entspannung, die einem ein gutes Gefühl vermittelt.
- Machen Sie kleine Schritte
- Meiden Sie verursachenden Situationen nicht!
- Zählen Sie von 100 runter auf die 1 in 7er Schritten
- Trinken Sie Wasser
- Nehmen Sie Baldriantropfen
- Riechen Sie Lavendelöl
- Bachblüten Rescue Tropfen senken den Angstpegel – verhindern die Attacke aber nicht.
- Keine Angst vor der Angst
- Sie können das Auftreten nicht verhindern, aber die Reaktion darauf verändern.
- Lernen Sie unerträgliche Gefühle loszulassen.
- Lassen Sie sich helfen.
- Je vertrauter ihnen die Angst wird umso besser.
- Kritisieren Sie sich nicht selbst, sondern sind Sie nachsichtig mit sich selbst.
- Sie haben diese Attacke, die Attacke hat nicht Sie!

Sobald sie wissen, wie und vor allem, dass Sie reagieren können verliert die Angst ihren Schrecken.