



Panikstörungen

Was ist das?

Bei einer Panikstörung treten plötzliche, unvorhersehbare Panikanfälle auf, bei denen die Betroffenen intensive Angst bis hin zur Todesangst erfahren. Ein objektiver Grund ist hierfür üblicherweise nicht feststellbar. Zwischen den Panikanfällen liegen üblicherweise weitgehend angstfreie Zeiträume, es kann sich jedoch mit der Zeit eine "Angst vor der Angst" entwickeln. Während den Panikanfällen erleben Betroffene Herzklopfen, Schwitzen, Atemnot, Schwindel und/oder Entfremdungs- oder Erstickungsgefühle. Auf dem Höhepunkt eines Panikanfalls kann regelrechte Todesangst auftreten.

Wie fühlt es sich an?

Panikanfälle sind ganz furchtbar. Sie fühlen sich übermächtig und überwältigend an, und eine echte Todesangst gehört sicher zu den unangenehmsten Gefühlen, die wir kennen. Nach den ersten Panikanfällen entwickeln fast alle Betroffenen weitere Störungen wie soziale Phobie oder Depressionen, da man sich häufig nichtmehr traut, rauszugehen, aus der Angst in einer unangenehmen Situation einen Panikanfall zu bekommen.

Was macht man da?

Zuerst wird ein ärztlicher Rat eingeholt, um sicherzustellen, dass die Panikanfälle keine organische Ursache haben, oder es organische Erkrankungen gibt, die eine reelle Gefahr darstellen würden. Dann wird gemeinsam ein Modell erarbeitet, wie die Panikanfälle entstehen, und wie man sie künftig am besten "hinter sich bringt". Dazu gehört auch, unter bestimmten Voraussetzungen Panikanfälle absichtlich auszulösen, um diese Techniken zu üben, und die Angst vor den Panikanfällen zu reduzieren.