Panikstörung/ Agoraphobie

„Angst vor der Angst?!"

Thomas sitzt im Auto und fährt nach einem anstrengenden Arbeitstag nach Hause. Er denkt noch über ein schwieriges Elterngespräch nach und den Stapel Klassenarbeiten, den er korrigieren muss. Außerdem geht ihm der letzte Streit mit seiner Ehefrau durch den Kopf. Thomas sieht gerade das Ortschild vor sich, als plötzlich ein unbehagliches Gefühl in ihm aufsteigt. Er spürt sein Herz rasen, Schweiß läuft ihm von der Stirn und sein Mund fühlt sich trocken an. Thomas hält rechts an der Straße. Ein beklemmendes Gefühl macht sich in seiner Brust breit und die Dinge um ihn herum erscheinen ihm unwirklich. Ein Kälteschauer fährt ihm über den Rücken. „Ich habe einen Herzinfarkt!“ – geht es ihm plötzlich durch den Kopf und er erlebt Todesangst. Mit zitternden Fingern ruft er seine Frau an, die den Notruf wählt und so wird Thomas mit Blaulicht ins Krankenhaus gebracht. Die Untersuchungen in der Klinik ergeben jedoch, dass er kerngesund und mit seinem Herzen alles in Ordnung ist. Abends auf dem heimischen Sofa beobachtet Thomas seinen Herzschlag genau und achtet auf weitere auffällige Körperveränderungen. „Lieber gehe ich heute nicht zum Sport“, denkt er, „nicht dass mein Körper wieder so verrückt spielt“. Am nächsten Morgen ist Thomas gerade auf dem Weg zur Garage, als ihm durch den Kopf schießt: „Was ist, wenn ich im Auto wieder so einen Anfall bekomme?“

Was steckt dahinter?

Bei dem „Anfall“, den Thomas erlebt hat, handelt es sich um eine sogenannte Panikattacke. Wenn sich langandauernde Belastungsfaktoren und akute Stressoren häufen und die Grundanspannung steigt, kann es passieren, dass sich die körperliche Empfindsamkeit erhöht und Panikattacken auftreten. Bei einer Panikstörung treten wiederholt Panikattacken „wie aus heiterem Himmel“ auf und sind mit körperlichen Symptomen wie z.B. Atemnot, Herzrasen, Schwitzen, Zittern oder Schwindel verbunden. Betroffene richten ihre Aufmerksamkeit in der Folge häufig auf diese Symptome und interpretieren diese als gefährlich, z.B. als erste Anzeichen eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls. Daraufhin nimmt die Angst zu und auch die körperlichen Symptome werden intensiver – ein „Teufelskreis der Angst“ entsteht. Die Symptome werden zunehmend als bedrohlich erlebt und die Angst vor einer erneuten Panikattacke („Angst vor der Angst“) führt dazu, dass Betroffene Strategien entwickeln, um sich davor zu schützen. Beispielsweise versuchen Betroffene, Orte und Situationen zu vermeiden, in denen Hilfe im Fall einer Panikattacke nicht unmittelbar verfügbar wäre (z.B. Autofahren). Wenn derartiges Vermeidungsverhalten gezeigt wird, spricht man zusätzlich von dem Vorliegen einer Agoraphobie.

Was ist zu tun?

Suchen Sie sich zeitnah (d.h. sobald Sie merken, dass Sie leiden) Unterstützungsmöglichkeiten! Denn um eine Chronifizierung und Verselbstständigung von Symptomen zu verhindern, ist es wichtig, in frühen Belastungsstadien Hilfe zu suchen.In den **CARE-Beratungsstellen** beraten approbierte Psychologische Psychotherapeutinnen unter ärztlicher Schweigepflicht und können im Gesundheitssystem und im Regionalen Landesamt passende Hilfsmaßnahmen vermitteln.

Um für **Betroffene** eine schnelle Versorgung sicher zu stellen, gibt es ein Netzwerk aus kooperierenden Kliniken und ambulanten Behandlern. Die Kooperationspartner bieten zusätzlich zu einem umfassenden individuellen Ansatz eine berufsspezifische Ausrichtung für [?]Beschäftigte in Schulen und Studienseminaren an.

CARE berät bei Bedarf auch **Schulleiter und Schulleiterinnen** für den Umgang mit belasteten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

siehe auch

In SCHULEN N'CARE CHANCEN AUF RÜCKKEHR ERMÖGLICHEN

© MK

Kontakt zu CARE

Artikel-Informationen
23.11.2022

Kurzlink
www.aug-nds.de/?id=2075

E-Mail an Redaktion