

## Ängste & Panikattacken

### Angst, ohnmächtig zu werden oder die Kontrolle zu verlieren?



Kaum ein Phänomen hat in den letzten Jahren so stark zugenommen wie Angst- und Panikattacken. Die Betroffenen erleben dabei ein plötzliches und intensives Angsterleben, ohne dass sie wissen, woher dies kommt. Da viele Betroffene körperliche Mißempfindungen haben, wie Beklemmungsgefühle, Kribbelgefühle, das Gefühl die Kontrolle zu verlieren oder ohnmächtig zu werden, deuten sie das Erlebte als eine körperliche Erkrankung, wie z.B. einen Herzinfarkt.

Häufig treten diese Panikanfälle in Situationen auf, in denen es keine schnelle Rückzugsmöglichkeit gibt. Die Ängste können sich so weit steigern, dass sich die Betroffenen immer mehr zurückziehen, immer weniger unternehmen, oder das Haus nicht mehr verlassen aus Angst vor einer Panikattacke. So kommt es zu dem Phänomen "Angst vor der Angst", was einen Teufelskreis darstellt, denn je mehr der Betroffene Situationen vermeidet, desto grösser wird im weiteren Verlauf die Angst. Betroffene ertappen sich dabei, wie sie z.B. nur noch in Begleitung das Haus verlassen oder Medikamente als "Sicherheit" mit sich führen.

Angst- und Panikstörungen sind aus heutiger Sicht gut behandelbar. Leider vergehen viele Jahre, bis sie erkannt werden und der Patient weiss, dass es sich um Panikattacken handelt. Häufig vermutet er viele Jahre eine körperliche Erkrankung.