



Angst- und Panikattacken

1. Krankheitsbild

- Panikattacken sind abgrenzbare Perioden intensiver Angst oder Unbehagens. Sie treten unabhängig von einer Angst auslösenden Situation auf. Klassifikation: eigenständiges Krankheitsbild nach ICD-10 und DSM-IV.

2. Wie äußern sich Panikattacken?

- Angstgefühle, Ansteigen des Blutdrucks, Beschleunigung der Atmung, Muskelanspannung, „weiche“ Knie, Kribbeln in den Beinen, Übelkeit, Schwindel, Ziehen in der Brust, Kloß im Hals, Durchfall, Harndrang, Konzentrationsprobleme, Panikgedanken: „Ich falle gleich um.“ „Ich bekomme einen Herzinfarkt.“, Furcht zu sterben oder verrückt zu werden, Entfremdungserleben usw.

3. Folgen für das Verhalten von Betroffenen

- Vermeidung bestimmter Situationen, nur noch Weggehen in Begleitung, panikartige Flucht aus Situationen, Alkoholgenuss, Einnahme von Beruhigungsmitteln

4. Ursachen von Angst- und Panikattacken

- Krisensituation aufgrund einer Trennung/Scheidung, Arbeitslosigkeit, Todesfall, Schulden, schwere Erkrankung eines Angehörigen usw.
- Stresssituation aufgrund eines akuten Konfliktes, in der Betroffene keine Lösung zu finden glauben.
- Schwächung des Nervensystems aufgrund einer körperlichen Erkrankung
- Familiäre Bedingungen - Kinder panikkranker Eltern haben ein 2-3-fach erhöhtes Risiko, ebenfalls eine Panik oder Agoraphobie zu entwickeln.
- Persönlichkeitsmerkmale wie Perfektionismus, neurotische Hilfs- und Verantwortungsgefühle, Abgeschnittenheit von eigenen Empfindungen
- Körperliche Erkrankungen wie Schilddrüsenunterfunktion, Vitamin- und Mineralstoffmangel, Lebererkrankungen, sonstige Virusinfektionen, zu niedriger Blutzucker, zu niedriger Blutdruck, Hormonumstellungen in den Wechseljahren
- Hirnschädigungen, Depressionen, Zwangserkrankungen
- Zu schnelles Absetzen von Medikamenten wie Antidepressiva
- Angst wiederholt sich in einem circulus vitiosus (Angst vor der Angst)

5. Die Behandlung von Panikattacken

- Heilung ist möglich. Zum Einsatz können eine Verhaltenstherapie, Psychoanalyse oder Gesprächspsychotherapie kommen. Es gibt folgende verschiedene Behandlungsansätze:
 - ◆ Es wird am Auslöser der ersten Attacke gearbeitet.
 - ◆ Erlernen von Stressbewältigungsstrategien, Steigerung der Selbstsicherheit
 - ◆ Behandlung neurotischer Strukturen (z.B. Perfektionismus)
 - ◆ Veränderung des Umgangs mit Panikattacken: Erlernen des Zusammenhangs zwischen den Angstgedanken und den Körperreaktionen (Angst verstärkt sich bei Flucht und schwächt sich ab, wenn man sich der Angst bewusst aussetzt.)
 - ◆ Betroffene werden gezielt mit ihrer Angst konfrontiert (Konfrontationstherapie). Dazu müssen sie sich in angstauslösende Situationen begeben und dürfen nicht flüchten. Dabei werden vom Psychotherapeuten körperliche/seelische Reaktionen und ein möglicher Umgang damit erklärt. Das Vertrauen in körperliche Funktionen kommt zurück.
 - ◆ Beruhigung des Körpers mit Entspannungsverfahren, z.B. Autogenes Training



Zusammenstellung: Günther Schmidt-Falck

Quellen:

Brunnhuber, S., Lieb, K. 2000: Kurzlehrbuch Psychiatrie. Psychotherapie.Psychosomatik. 4. Aufl., München
 Klußmann, R. 1998: Psychosomatische Medizin. Berlin/Heidelberg