

## Selbsthilfegruppe Angst - Panik

Panikartige Angstzustände, verbunden mit zumeist heftigen physiologischen Reaktionen wie Schwindel, Herzklopfen oder Schweißausbruch, sind weit verbreitet.

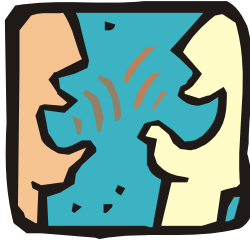
Sie quälen und sie schränken den Betroffenen überdies erheblich ein, denn Angstpatienten bringen im Lauf der Zeit immer mehr Situationen mit ihren Angstzuständen in Verbindung und meiden sie folglich.

Menschen mit Panikstörung haben starke Angst davor, daß ihnen auf Grund starker körperlicher Symptome und rasender Gedanken in körperlich anstrengenden Situationen oder in Situationen, die mit Hilflosigkeit verbunden sind, etwas Schlimmes passieren kann: Herzinfarkt, Ersticken, Ohnmächtigkeit oder Verrücktwerden o.ä.



In der Regel haben diese Menschen bereits negative Erfahrungen gemacht, z.B. einen Schwächeanfall durchlebt, starke Herzschmerzen gehabt, eine oder mehrere Behandlungen wegen einer Herz- oder Kreislauferkrankung durchgemacht, eine ärztliche Warnung erhalten, sind ohnmächtig geworden, haben das Gefühl der zugeschnürten Brust erlebt und viele weitere ähnliche Dinge durchgemacht.

Die körperlichen Angstsymptome (z.B. Schweißausbrüche, Herzbeklemmungen, Herzschmerzen, Atemnot, Beklemmungen im Brustbereich, Wahrnehmungsstörungen, Schwindelgefühle) treten tatsächlich auf. Die stärker werdenden Körperbeschwerden verstärken die Angstgedanken. Dieses sich aufschaukelnde Wechselspiel zwischen körperlichen belastenden Reaktionen und den Angstgedanken ist ein "Teufelskreis der Angst".



## Selbsthilfegruppe

In einer Selbsthilfegruppe wollen wir in einem Kreis von Menschen, denen diese Symptome bekannt sind und mit Ängsten und Paniken leben, Erfahrungen austauschen. Wir wollen Tipps sammeln und gegenseitige Hilfestellung geben auch bei alltäglichen Problemen. Zum Beispiel gemeinsame Unternehmungen wie Wanderungen oder Dinge die allein nur schwer machbar geworden sind.

Aber auch zur Selbsthilfe anleiten und Tipps geben, an wen man sich wenden kann, wenn man sich die Selbsthilfe nicht zutraut oder wenn man weitere Unterstützung sucht.



Ob du glaubst, du schaffst es, oder  
ob du glaubst, du schaffst es nicht,  
du hast auf jeden Fall Recht.

(Henry Ford)



# Angst und Panik

Ich weiß freilich nicht,  
ob es besser wird,  
wenn es anders wird.  
Aber soviel weiß ich sehr wohl,  
es muß anders werden,  
wenn es besser werden soll.

(Georg Christoph Lichtenberg)

Informationen zur  
SHG Angst- und Panikstörungen  
in Uelzen und Umgebung

## Angst ist ein normales Gefühl

Angst hat viele Gesichter  
Angst hat viele Gründe



Angst wird zur Krankheit,  
wenn

- sie unangemessen stark ist
- sie zu häufig und zu lange auftritt
- man die Kontrolle verliert
- man Angstsituationen vermeiden muß
- man stark unter ihr leidet



Panikstörungen  
erkennt man an...

- Panikanfällen: plötzlich und unerwartet, kein eindeutiger Auslöser, keine Erklärung
- körperlichen Symptomen: Herzklopfen, Brustschmerzen, Ersticken, Schwindel
- seelischen Symptomen: Furcht zu sterben, die Kontrolle zu verlieren, einen Herzanfall zu bekommen

Generalisierte Angst erkennt man an...

- monatelang andauernden Ängsten, Sorgen und Befürchtungen
- körperlicher Unruhe, Schlafstörungen, Unfähigkeit, sich zu entspannen
- vielfältigen körperlichen Symptomen, wie Schwitzen, Herzrasen, Magenbeschwerden, Übelkeit, Erstickungsgefühlen, Schwindel



Wie kommt es zu  
Angststörungen?

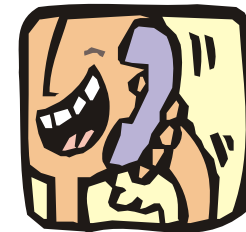
Einige Antworten:

- ich habe schlechte Erfahrungen gemacht.
- ich habe es nie gelernt, das habe ich von meinen Eltern.
- mit meinem Körper ist was nicht in Ordnung.
- es wird mir alles zuviel.

## Die 10 Gebote



1. Denken Sie daran, dass Panik eine normale Körperreaktion ist, nur übertrieben.
2. Panik ist nicht schädlich oder gefährlich, nur sehr unangenehm.
3. Achten Sie darauf, was gerade hier und jetzt passiert, nicht auf das, was Sie fürchten, was passieren könnte.
4. Konzentrieren Sie sich darauf, was Sie hören, sehen und riechen können, nicht aber auf Ihre Körperempfindungen.
5. Verschlimmern Sie die Angst nicht durch angsterezeugende Gedanken.
6. Warten Sie ab und lassen Sie der Angst Zeit, von selbst zu vergehen. Bekämpfen Sie sie nicht und laufen Sie nicht vor ihr davon.
7. Denken Sie daran, dass jedes Auftreten von Angst eine gute Gelegenheit ist, Fortschritte zu machen.
8. Atmen Sie ruhig und langsam, aber nicht zu tief.
9. Wenn Sie bereit sind, mit dem weiterzumachen, was Sie eigentlich tun wollten, fangen Sie langsam und besonnen an. Es ist nicht nötig sich zu beeilen.
10. Erzählen Sie jemanden von dem, was Sie gerade erlebt haben



Für Kontakte und Anfragen bitte an Herrn Körtke,  
Uelzen, Tel.: 05 81 - 3 89 67 84 oder per Mail an  
info@sonne2u.de oder Internet: www.sonne2u.de