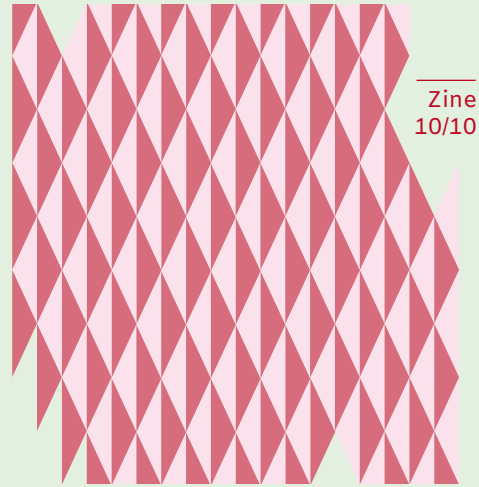


Panikattacken



Zine
10/10

**SAFE
THE
DANCE**

safethedance.de

**SOUNDS
CHANGE** OF

Panikattacken sind relativ häufig und kommen pro Jahr bei mindestens 11 Prozent der Erwachsenen vor. * Sie können ein Symptom oder die Begleitscheinung verschiedener Angsterkrankungen sein, sind aber nicht zwingend damit verbunden.

Panikattacken

Erwachsene

11 %

/ Jahr

*Quelle: msdmanuals.com

SAFE THE DANCE ist eine Agentur für Awareness, Inklusion und Diversity. Unser Ziel ist eine inklusive Gesellschaft, die sich klar gegen Grenzverletzungen und Diskriminierung positioniert und in der betroffene Personen Unterstützung und Solidarität erfahren. Durch Schulungen und Ressourcen, Vorträge und Workshops sowie Events zum Thema versuchen wir notwendiges Wissen für alle leicht zugänglich zu machen. Wir glauben, dass der Fokus auf die positiven Aspekte von Safer Spaces und Awareness, wie das Anerkennen der Bedürfnisse und Grenzen jeder einzelnen Person, dazu beitragen wird nachhaltig Veränderungen zu bewirken.

Kontakt: info@safethedance.de

Sounds of Change wird gefördert von:

gefördert von der
Landeshauptstadt
München
Kulturreferat

**INITIATIVE
MUSIK**

**POPP
BOARD**

Die Beauftragte der Bundesregierung
für Kultur und Medien

WAS IST EINE PANIKATTACKE?

Panikattacken sind plötzlich auftretende intensive Angst-Zustände, die oft mit starken körperlichen Symptomen einhergehen. Sie entwickeln sich in sehr kurzer Zeit und dauern meist nicht länger als 20 Minuten an. Sie können äußerst beängstigend und belastend sein und treten ohne ersichtlichen Grund auf.

- Schmerzen oder Beschwerden in der Brust
- Ein Gefühl des Erstickens
- Schwindel, Schwanen oder Ohnmacht
- Angst zu sterben
- Angst, verrückt zu werden oder die Kontrolle zu verlieren
- Derealisations- oder Depersonalisations-gefühle, Gefühl der Entfremdung von der Umgebung
- Hitzevallungen oder Schüttelfrost
- Übelkeit, Bauchschmerzen oder Durchfall
- Taubheitsgefühle oder Kribbeln
- Herzlopfen oder erhöhte Herzfrequenz
- Atemnot oder das Gefühl, erstickt zu werden
- Schwitzen
- Zittern oder Schütteln

WICHTIG — !

SUPPORT UND ANLAUFSTELLEN

Wenn Panikattacken häufiger oder in Kombination mit anderen psychischen Belastungen wie Ängsten oder Depressionen auftreten, sollte man sich langfristig Hilfe holen.

Erste Anlaufstelle:
Hausärztin

Peer-to-Peer Telefon Deutsch Angst-Hilfe
TEL +49 89 21529831 (freitags 8–12 Uhr)

Psychotherapeutenkammer
WEB bptk.de

Kassenärztliche Vereinigung
TEL 116 117
WEB kbv.de

Psychotherapie-Informationsdienst
WEB psychotherapiesuche.de

Selbsthilfegruppen
WEB angstselbsthilfe.de

Eine Panikattacke ist wie eine Welle, die sich wieder von selbst abebbt. Gegen sie ankämpfen hilft wenig und es ist ratsam, sie anzunehmen und zu warten, bis sie vorüber ist. Dabei können Übungen helfen, die das Nervensystem zusätzlich beruhigen.

Rede dir gut zu
Akzeptiere die Panikattacke und sprich beruhigend mit Dir selbst.



„Es wird vorbeigehen,“
„Ich habe das schon geschafft.“

„Das ist nur eine Panikattacke,“
„Ich bin nicht in Gefahr.“

SOFORTMASSNAHMEN PANIKATTACKE

WIE KANN ICH HELFEN?

Aufmerksamkeit zeigen & Ansprechen & Ruhe bewahren

Wende Dich der Person zu und signalisiere, dass Du für sie da bist.

Nimm die Person in ihrem Zustand ernst.

Rede ihr gut und beruhigend zu, die Panikattacke geht vorbei.

Bei Soormaßnahmen unterstützen

Du kannst anbieten, gemeinsam die Übungen zu machen, die die Panik mildern.

Nach der Panikattacke

Begleite die Person, wenn sie möchte, an einen Ort wo sie sich wohl fühlt und weiter zur Ruhe kommen kann. Frag was die Person braucht und möchte.

→ 4-6-8 Technik: 4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden Luft anhalten, 8 Sekunden ausatmen.
Notfallkoffee
Nutze Düfte, Musik, scharfe Kaugummis oder kontrollierte Schmerzreize, um die Anspannung zu regulieren und negative Gedanken zu unterbrechen.

Sich Ablenken

Versuche Deine Gedanken und Aufmerksamkeit auf etwas neutrales oder positives zu lenken. Du kannst rückwärts zählen oder sichtbare Gegenstände einer bestimmten Farbe benennen.

Körperliche Erdung

Hände an eine kühle Oberfläche legen, kaltes Wasser /Eis spüren