

4 Der Panikzyklus

Plötzlich und ohne ersichtlichen Grund nehmen wir sehr alarmierende Angstsymptome wahr



Nicht wissend, dass es sich hierbei um harmlose, aber übertriebene Kampf- oder Fluchtsymptome handelt, müssen wir annehmen, körperlich oder geistig in Gefahr zu sein

Wir missverstehen die Gefühle und katastrophisieren



Es kommt zur
PANIKATTACKE



Je mehr wir in Panik geraten, desto mehr Signale senden wir dem Körper, dass wir in Gefahr sind und kämpfen oder fliehen müssen
→ folglich verstärken sich die Symptome.



Auch wenn sich eine Panikattacke furchterregend anfühlt, kann sie Ihnen KEINEN wirklichen Schaden zufügen!

Panikattacken können einige der denkbar schrecklichsten Gefühle hervorrufen, aber keinen tatsächlichen physischen oder psychischen Schaden verursachen.

Egal, wie extrem die Gefühle werden, Sie befinden sich tatsächlich keineswegs in Gefahr.



...Es scheint nur so zu sein – es ist aber ein Fehlalarm...

Der Körper kann nur für kurze Zeit eine große Menge Adrenalin ausschütten, so dass die extremen Panik-Symptome letztendlich nachlassen müssen.

Wir stellen uns vor, dass die Panik für immer anhalten wird, aber der Körper kann nur über einen kurzen Zeitraum eine große Menge Adrenalin ausschütten (ein „Adrenalinschub“).

Folglich verschwindet „hochgradige“ Panik immer ziemlich schnell.

Anschließend können wir aber noch für eine Weile einen niedrigen „Adrenalin-Level“ durchleben, durch den wir uns unwohl und hibbelig fühlen. Dies ist zwar unangenehm, aber harmlos.

4.1 Wie wir die Symptome falsch interpretieren und katastrophisieren...

<u>SYMPTOME</u> (Auswirkungen von Kampf- oder Fluchtreaktion)	<u>KATASTROPHISCHE GEDANKEN</u> (wir befürchten irrtümlicherweise, dass das Nachfolgende passieren wird)
Erhöhte Herzfrequenz	„Ich bekomme einen Herzinfarkt“
„Puddingbeine“	„Ich kollabiere“
Kurzatmigkeit	„Ich höre auf zu atmen“
Engegefühl in der Brust	„Ich sterbe“
Verstand ist auf Gefahr fokussiert	„Ich werde verrückt“
Schwindel	„Ich falle in Ohnmacht“
Übelkeit	„Ich bin ernsthaft krank“
Gefühl zu ersticken	„Ich sterbe einen Erstickungstod“
Plötzliche Hitze-/Kälteschauer	„Jeder wird sehen, wie ängstlich ich bin“
Kribbeln in Fingern oder Zehen	„Ich werde damit nicht fertig“
Zittern, Schwitzen	„Ich verliere die Kontrolle“

Übliche katastrophische Gedanken

- "Ich bekomme einen Herzinfarkt"
- "Ich werde bewusstlos/falle in Ohnmacht"
- "Ich bin nicht in der Lage, normal zu handeln / sprechen / gehen"
- „Ich werde damit nicht fertig"
- "Vielleicht habe ich einen Gehirntumor / MS / Krebs usw."
- „Ich werde sterben"
- „Ich kann hier nicht raus"
- "Was ist los mit mir?"
- „Ich muss JETZT von hier weg!"
- "Ich werde völlig die Kontrolle verlieren"
- "Jeder wird sehen, wie ängstlich ich bin"
- "Die Leute werden denken, ich bin verrückt"
- "Niemand darf mich so sehen"
- "Ich kann nicht atmen"
- "Ich muss ernsthaft erkrankt sein"
- „Ich mache mich selbst zum Narren"
- "Das wird nie aufhören"

OK... deshalb haben wir
eine Panikattacke..

...aber warum haben wir
IMMER WIEDER
Attacken?!!

Es ist die Angst vor der Panik an sich, die
zu weiteren Attacken führt...
(Die Angst vor der Angst)

Wenn wir uns die Auswirkungen weiterer Panikattacken ausmalen und befürchten, ruft diese zusätzliche Angst das ständige Gefühl von zugrundeliegender Angst oder Stress hervor:

"Was ist, wenn die nächste Attacke schlimmer wird als die Letzte...?!"

"Was ist, wenn ich kollabiere...?!"

"Was ist, wenn...?"



Diese Sorge sorgt für ein konstant niedriges Adrenalin-Level, welches den Körper in Alarmbereitschaft hält.

Weiterhin bedeutet das: die Kampf- oder Fluchtreaktion wird leichter ausgelöst.

→ Dies nennt man: "Erwartungs-Angst"

