Mach es wie die Sonnenblume,

wende dich der Sonne zu und lass die Schatten hinter dir! (afrikanisches Sprichwort)

Manuela Gredig – Psychologische Beraterin FSB in Ausbildung/Mitglied SGfB in Ausbildung

---

Ängste und Panikattacken

Ängste und Panikattacken sind weit verbreitet und betreffen Menschen in allen Altersgruppen und Hintergründe. Sie können das Leben stark beeinträchtigen, doch es ist möglich, einen Weg zu finden, um damit umzugehen.

Wenn Ängste das Leben zu sehr einschränken, wenn Sie nicht mehr unter Leute gehen können, es schwierig wird, den Beruf auszuüben, Sie nicht mehr in einen Zug einsteigen können, dann sollten Sie sich Hilfe holen.

Ängste sind natürliche Reaktionen auf Bedrohungen und Stress. Sie können nützlich sein, um uns vor Gefahr zu warnen. Dies schützt uns, so können Risiken erkannt und auch vermieden werden.

Doch diese Ängste können auch zu stark werden und auftreten, wenn es nicht nötig wäre. Doch wann werden Ängste zum Problem? Wenn es zum Beispiel schwierig wird, die Wohnung zu verlassen oder die sozialen Kontakte zu pflegen.

Die Lebensqualität von Personen, die von Ängsten geplagt sind, ist sehr eingeschränkt. Sie können kaum aufhören über die Ängste zu grübeln, sie werden Depressiv oder haben sogar Suizidgedanken. Sie konsumieren Alkohol, Drogen oder Medikamente, um die Ängste einigermassen zu kontrollieren oder loszuwerden.

Es können auch Panikattacken auftreten. Panikattacken sind plötzliche, intensive Angstattacken, die ohne erkennbare Ursache auftreten können.

Häufige Symptome:

Herzklopfen

Schwitzen

Zittern

Schwindel

Atemnot

Gefühl der Ohnmacht

Heisses oder kaltes Gefühl im Körper

Druckgefühl in Bauch oder Brust

Im Kopf können auch Gedanken auftreten: „Es wird etwas Schlimmes passieren." „Ich bekomme einen Herzinfarkt." „Ich muss hier weg."

Es ist wichtig, offen über dieses Thema zu sprechen und Unterstützung zu suchen.

Ihr seid nicht allein!