

# Panikstörung

Eine Panikattacke ist eine Episode intensivster Angst oder Unbehagens. Sie beginnt abrupt und erreicht in wenigen Minuten ein Maximum und dauert mindestens einige Minuten an.

Große epidemiologische Studien in Deutschland, der Schweiz, Italien, Kanada, Neuseeland, Korea und den USA haben gezeigt, dass durchweg eine hohe Ersterkrankungsrate für die Panikstörung und Agoraphobie besteht.

Bei 2,4%, also bei 2904 Bottroper Bürgern kommt es statistisch gesehen zu mindestens einer Panikattacke in ihrem Leben. 5,7%, also 7000 Bottroper Bürger erkranken mindestens einmal in ihrem Leben an einer Agoraphobie, der so genannten Platzangst.

## **Welche Symptome der folgenden Liste sind bei Ihnen vorhanden?**

1. Herzklopfen
2. Schweißausbruch
3. Fein- oder grobschlägiges Zittern
4. Mundtrockenheit
5. Atembeschwerden
6. Beklemmungsgefühl
7. Brustschmerzen oder Brustmissempfindungen
8. Übelkeit oder Unruhegefühl im Magen
9. Schwindelgefühl oder Unsicherheit, Schwäche oder Benommenheit
10. Gefühl, die Objekte sind unwirklich oder man selbst ist weit entfernt oder nicht wirklich da
11. Angst vor Kontrollverlust oder verrückt zu werden
12. Angst zu sterben

Bevor Sie die Psyche für die Problematik verantwortlich machen, sollten Sie in jedem Fall Ihren Hausarzt oder eine Klinik aufsuchen, die eine organische Ursache, sprich eine Herz- oder Lungenerkrankung oder Stoffwechselstörung, ausschließt. Sind nach dieser Untersuchung keine Hinweise für eine körperliche Erkrankung vorhanden, sollten Sie bei der Bejahung von mindestens 4 Symptomen Ihren Hausarzt, einen Nervenarzt oder das Gesundheitsamt aufsuchen.