

Merkblatt

Umgang mit der Unruhe in Paniksituationen:

Was wir über Unruhe wissen müssen: Es handelt sich um eine Emotion, die man als Angst, Aufregung oder Trubel oder beschreiben kann. Gelegentlich treten auch körperliche Empfindungen, unangenehme physische Symptome und Gedankenwirrwarr auf.

!!! Wenn Sie psychische Probleme haben, unter schlechtem Schlaf leiden, Selbstmordgedanken oder Depressionen bekommen, ist dieses Merkblatt für Sie nicht ausreichend. Holen Sie sich in diesem Fall professionelle Hilfe!

Man unterscheidet zwischen:

- Hintergrundangst (Grundangst, mit der wir leben und die dazu benötigt wird, Umweltsignale als gefährlich oder nicht gefährlich einzustufen).
- situative Angst (einmaliges abruptes Ansteigen von Angst – wie z. B. bei einer Panikattacke)

Was man gegen Angst machen kann

(suchen Sie einfach aus, was für Sie funktioniert):

1. Rhythmische Sportarten, die Sie auch zu Hause ausüben können, wie z. B. Gehen, Kniebeugen, Gymnastik (Videos sind im Internet reichlich vorhanden). Wirkung: Endorphin-Produktion, Ablenkung, Verarbeitung von Stresshormonen, Stressabbau, verbesserter Schlaf, Stimmungsaufhellung. Regelmäßigkeit ist dabei wichtiger als Intensität! 10–15 Minuten jeden Tag reichen aus.
2. Meditation, Entspannung, Dehnung. Das Gehirn im Angstzustand hat es schwer, zur Ruhe zu kommen und braucht Hilfe. Es gibt Menschen, bei denen es nicht gleich mit der Meditation klappt – lassen Sie sich nicht entmutigen, versuchen Sie es einfach erneut. Auch dafür gibt es Tipps und Audio-/Videoaufnahmen.
3. Körperliche Aktivität. Der Körper zieht die Aufmerksamkeit auf sich und hilft, aus dem Angstzyklus herauszukommen. Alles, was den Körper betrifft, ist geeignet: körperliche Aktivität, Duschen oder Baden, Massage, taktile Übungen, Sex, Kochen, Kneten und Reiben mit den Händen usw.
4. Unterstützung eines sozialen Netzwerks. Studien zeigen, dass Menschen mit einer unterstützenden Umgebung der Negativität und sogar den Schmerzen besser widerstehen können. Schwache soziale Bindungen spielen dabei eine wichtigere Rolle, als starke: Menschen in Ihrem inneren Kreis sind bereits mit Informationen und Emotionen überfordert, und Menschen, die etwas weiter von Ihnen entfernt sind, bringen etwas Frisches mit.
5. Psychotherapie. Wenn Ihr Arbeitgeber ein psychologisches Unterstützungsprogramm für Mitarbeiter anbietet, nutzen Sie es. Sie können auch die im Internet zu findende Nummern anrufen (Suchbegriffe können z.B. „psychologische Hotline“, „Telefonseelsorge“ oder „psychologisches Notdienst“ sein) oder nach einem Spezialisten suchen, der online arbeitet. Das Gespräch mit einem Spezialisten schadet nie, besonders wenn Sie nervös sind.
6. Psychohygiene. Beschränken Sie die Konsumzeiten von Nachrichten (z. B. auf 30 Minuten morgens und abends), lesen und schauen Sie keine Nachrichten außerhalb dieser Zeit. Halten Sie sich von allen

Personen fern, die Panik und unangenehme Gefühle verbreiten. Unterbrechen Sie jegliche Versuche, sich als Emotionspuffer nutzen zu lassen, um an Ihnen negative Emotionen auszulassen. Erwachsene können auf sich selbst aufpassen.

7. Ablenkung. Bei Angstzuständen sind einige Teile des Gehirns überreizt und zu aktiv. Wenn andere Bereiche eingeschaltet werden, ziehen sie Energie auf sich. Sprechen Sie mit jemandem, schauen Sie sich einen Film an, putzen Sie, hören Sie Musik usw.
8. Trinken Sie genug Wasser. Dehydration ist eine der Ursachen für Angststeigerung. 1,5–2 Liter pro Tag oder 0,5–1 Tassen alle anderthalb Stunden, während Sie nicht schlafen, sind empfehlenswert.
9. Kommunikationsmanagement. Man braucht Detox-Zeiten: Zeitabschnitte ohne soziale Netzwerke und kleine Unterbrechungen der Kommunikation mit der Familie (soweit möglich). Gleichzeitig müssen Sie auf soziale Isolation achten und nach Kontakten suchen, wenn Sie sich einsam fühlen.
10. Routinen. In einer Krise ist es wichtig, etwas Vertrautes genau so zu tun, wie Sie es immer getan haben – es beruhigt. Wenn Sie eine Zwangsstörung haben, kann es vorkommen, dass Sie vermehrt auf Routine setzen und zu viel davon machen. Möglicherweise ist an der Stelle ein Arzt- oder Psychologenbesuch erforderlich.
11. Anti-Stress-Handwerk. Handarbeit fördert Kreativität, dabei wird ein dafür verantwortlicher Gehirnbereich aktiviert. Es ist wichtig, etwas zu tun, das Sie bereits gut können und was Sie ganz entspannt tun können. 30–40 Minuten einer solchen Übung verlangsamen Ihre Herzfrequenz und Atmung, entspannen Ihre Muskeln und senken Ihren Blutdruck.
12. Mentales Training. Lernen Sie, abzuwarten, bis die Angst von selbst nachlässt. Verbessern Sie Ihre interne Dialogfähigkeit und führen Sie Dialoge mit eigenen störenden Gedanken. Erstellen Sie ein Selbsthilfesystem, helfen Sie anderen bei der Suche nach der Ablenkung.
13. Humor. Es hilft, sich mit der Situation zu versöhnen und die Teile des Gehirns einzubeziehen, die die Angst auslöschen. Psychologen betrachten Humor als die beste psychologische Abwehr gegen Angst.

Was man lieber nicht machen sollte:

1. **Alkohol.** Er verstärkt Depressionen und führt wegen der verstärkten Harnbildung zu Wasserverlust des Körpers., er löst zwar Verspannungen für einen gewissen Zeitpunkt, fördert aber auf lange Sicht Angstzustände und Depressionen und dehydriert den Körper.
2. **Süßigkeiten** (Essen und Getränke). Frustessen kann zur Gewohnheit werden. Außerdem führen hohe Blutzuckerwerte bei einigen Menschen zur Erhöhung von Stresshormonen.
3. **Psychoaktive Substanzen und Reizmittel** – Kaffee, Tee, energetische Getränke und Zusatzmittel. Sie führen zur Freisetzung von Stresshormonen Menschen, die zu Angstzuständen neigen, sollten sie generell vermeiden.
4. **Ständiges Verfolgen von Nachrichten.** Fokussieren Sie sich nicht darauf, was sie nicht beeinflussen können. Hilflosigkeit und Beobachtung der Panikmacherei provozieren Angst.
5. **Placebo-Methoden** wie Homöopathie, Akupunktur usw., falls Sie diese noch nicht ausprobiert haben. Es gibt keine ausreichende wissenschaftliche Grundlage für ihre Wirksamkeit, sie helfen nicht jedem.

Hilfstechniken bei akuten Panikattacken

1. Atmung
 - versuchen Sie, den Atem zu verlangsamen, auch dann, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie schneller atmen müssen. Atmen Sie flacher, versuchen das Ein- und Ausatmen zu kontrollieren;

- Atmen Sie in einen Beutel. Dadurch wird Hyperventilation vermieden, so dass sich das Gleichgewicht von Sauerstoff und Kohlendioxid im Blut wiederherstellt – dies senkt die Herzfrequenz und verringert die Panik.
- Atmen Sie auf 4–7–8 (Einatmen – bis 1-2-3-4 zählen, Luft halten – bis 1-2-3-4-5-6-7 zählen, Ausatmen – bis 1-2-3-4-5-6-7-8 zählen). Es reduziert auch die Hyperventilation. Nur 5–7 Atemzüge reichen aus, um den Effekt zu spüren.
- Atmen Sie langsam durch die Nase ein, atmen durch den Mund aus, als würden Sie pfeifen oder pusten wollen. Es reichen 10–15 Atemzüge aus.

2. Stützhaltung.

Stellen Sie im Sitzen beide Füße auf den Boden oder stehen Sie auf. Leuchten Sie mit dem inneren Auge durch Ihren Körper und achten Sie darauf, was und wo sie es fühlen. Versuchen Sie, jeden Teil des Körpers, der Arme und der Beine zu fühlen.

3. Schalten Sie kognitive Gehirnzonen ein.

Die kognitiven und emotionalen Bereiche scheinen miteinander zu konkurrieren. Wenn eine Person von Emotionen überwältigt wird, wird ihre Fähigkeit, rationale Entscheidungen zu treffen, sehr eingeschränkt. Daher hilft es, ein Gleichgewicht zwischen den beiden wiederherzustellen. Dazu können Sie das kognitive Denken durch mathematische Berechnungen anregen:

- in 7er Schritten zählen
- sich umschaun und fünf blaue Objekte aussuchen
- innerlich eine Umgebungsbeschreibung vornehmen, als würden Sie ein Protokoll zur Untersuchung einer Unfallstelle schreiben.

4. Rhythmus.

- sich auf beide Schlüsselbeine mit überkreuzten Armen klopfen
- von einer Seite zur anderen wippen, dabei sich mit den Händen umklammern.

5. Mit Freunden telefonieren.

Suchen Sie eine Person aus, bei der Sie sich im Falle einer Panik melden können, um 10 bis 20 Minuten lang über nicht mit der Angst verbundene Themen zu sprechen.

6. Intensive körperliche Übungen.

Das Ziel dabei ist, schnell viel Energie zu verbrauchen, um müde zu werden. Dafür müssen Sie an die Grenze Ihrer Kraft gehen – das könnte z. B. sein:

- Laufen Sie durch das Haus
- Machen Sie Liegestütze oder Kniebeugen
- Schlagen Sie (ein) Kissen

Machen Sie das so lange, bis Ihnen nach jeweils 3–4 Minuten der Atem wegbleibt.

7. Freilassung von inneren Krämpfen

Erlauben Sie sich, für 8–15 Minuten richtig hysterisch zu werden (es ist ratsam, dabei alleine zu sein). Wringen Sie Ihre Hände, lassen Sie alle Emotionen frei, schluchzen Sie, schreien Sie usw. bis Sie das Gefühl haben, dass Sie wirklich aufhören wollen.

Was kann noch helfen?

1. Erstellen Sie eine Liste von den Ereignissen, die bei Ihnen zu Angst führen (Trigger). Beobachten Sie sich selbst und schreiben Sie in eine Datei oder auf Papier alles, was Sie aus dem Gleichgewicht bringt. Es wird Ihnen in Zukunft helfen, solche Ereignisse nicht zu nah an sich heranzulassen. Stattdessen werden Sie denken: „Ja, der Trigger hat funktioniert. Natürlich habe ich Angst bekommen, sie geht aber wieder weg“.
2. Erstellen Sie eine Krisen-Checkliste / einen Krisenplan.

Dies ist ein **Papier**brief an sich selbst in der Zukunft, den Sie dann bei bestimmten Emotionen lesen können. Notieren Sie Folgendes:

- Anzeichen einer Krise: wie kann ich verstehen, dass ich **jetzt** eine Krise habe und die Zeit gekommen ist, diesen Plan anzuwenden
 - alles, was mir in früheren Krisen geholfen hat
 - alles, was mir in früheren Krisen *nicht* geholfen hat
 - Menschen, denen ich vertrauen kann und mit denen ich in einer Krise kommunizieren möchte, mit deren Telefonnummern
 - Anweisung: Was genau muss ich tun, wo ist was von den Dingen oder Taten, die mich unterstützen, in welcher Reihenfolge muss was gemacht werden, um sie zu beginnen usw.
 - unterstützende Worte an sich selbst.
3. Selbsthilfe. Dabei hilft es, die Situation so zu erkennen, wie sie ist, ohne Selbstentwertung: Wenn ich Angst habe, dann habe ich Angst und nicht "tatsächlich habe ich keine Angst". Sie können auch eine Liste mit unterstützenden und erfreulichen Dingen, Taten, Prozessen und Personen erstellen – mindestens 20 Punkte, alles, was Ihnen einfällt.

Das Angstniveau kann mit Hilfe von Online-Tests einmal pro Woche oder öfter gemessen werden.

Sie sind stärker als Sie denken!

Gestattet ist jegliche nichtkommerzielle Nutzung und Verbreitung. Das Merkblatt ist in 7 Sprachen verfügbar. Wenn Sie dieses Merkblatt in Ihrer Sprache erhalten oder in Ihre eigene Sprache übersetzen möchten, wenden Sie sich per E-Mail an den Autor.

Autorin: Ekaterina Sigitova, Psychotherapeutin, MD, PhD, esigitova@gmail.com

Übersetzung: Alexandra Mavrina, Korrektur: Anna Bosuk, Britta Jaensch.