



## 2.1.4 Panikstörung

### Angstattacken und Angst vor erneuten Attacken

Das wesentliche Kennzeichen einer Panikstörung sind wiederkehrende schwere Angstattacken (Panik), die ohne ersichtlichen Grund auftreten. Einer Panikattacke folgt meist eine ständige Furcht vor einer erneuten Attacke, was mit *Angst vor der Angst* bezeichnet wird.

### Dauer und körperliche Symptome einer Panikattacke

Ein Panikanfall dauert in der Regel wenige Minuten, er kann aber auch bis zu einer halben Stunde anhalten. Die Symptome variieren von Person zu Person, typisch sind folgende Symptome:

- Herzklopfen oder Herzrasen
- Schwitzen, Hitzewallungen oder Kälteschauer
- Zittern, Beben, Taubheit oder Kribbeln
- Erstickungsgefühle, Gefühl der Kurzatmigkeit oder Atemnot
- Schmerzen oder Beklemmungsgefühle in der Brust
- Übelkeit oder Magen-Darm-Beschwerden
- Schwindel, Unsicherheit, Benommenheit oder Angst
- Gefühl von Unwirklichkeit (Depersonalisation)
- Angst, die Kontrolle zu verlieren oder verrückt zu werden
- Angst, zu sterben.

### Interpretation als körperliche Krankheit

Betroffene befürchten oft eine Gefahr für Leib und Seele. Sie befürchten z.B. ohnmächtig zu werden, an einem Herzinfarkt zu sterben oder zu ersticken. Trotz anders lautenden Beteuerungen der Ärzte sind sie überzeugt, dass sie an Krankheiten leiden, mit denen sie sich immerzu beschäftigen.

### Panikattacken als Wegbereiter anderer Angstvarianten

Betroffene erleben während einer Panikattacke häufig ein Ansteigen der Angst, was zu einem fluchtartigen Verlassen des Ortes führt. Kommt dies in einer besonderen Situation vor, wie z.B. in einem Tunnel oder in einem Stau, so wird der Betroffene sehr wahrscheinlich in Zukunft diese spezielle Situation meiden. Nur etwa 20% der Betroffenen leiden an einer reinen Panikstörung, der weitaus grössere Teil entwickelt daraus eine Agora- oder eine Spezifische Phobie (→ *Modell zur Entstehung von Angst*).

### Auftretenshäufigkeit

Einzelne Panikattacken sind sehr verbreitet, Schätzungen zufolge erleben rund 30% der Bevölkerung mindestens einmal im Verlaufe ihres Lebens eine Panikattacke. Aber nur bei etwa 1,5 – 2% der Bevölkerung entsteht daraus eine Panikstörung.