

Einleitung

Es gibt nur sehr wenige Dinge auf dieser Welt, die so beängstigend und unangenehm sind wie Panikanfälle. Diese sorgen häufig dafür, dass Sie absolut die Kontrolle verlieren.

Es gibt zahlreiche Behandlungsmethoden für Menschen, die von Panik-Attacken heim gesucht werden. Einige wirken sehr gut, andere wiederum verschlimmern die Situation nur weiter. Viele Betroffene müssen erst verschiedene Wege ausprobieren, bevor Sie eine Methode finden, die bei ihnen funktioniert.

Aber selbst wenn Sie etwas gefunden haben, das funktioniert bedeutet das nicht zwangsläufig, dass die Behandlung immer funktioniert. Beispielsweise wenn Sie vergessen Ihre Medikamente zu nehmen, diese ihnen am Wochenende ausgehen oder Sie gerade kein Geld haben, Ihre Medikamente zu bezahlen.

Vielleicht haben Sie auch gerade eine schwierige Phase und keine Möglichkeit, zu Ihrem Arzt oder Therapeuten zu gehen.

Es gibt zahlreiche Gründe, warum Sie in einer bestimmten Situation keine medizinische Hilfe in Anspruch nehmen können. Aber wenn Sie einen Panikanfall bekommen, benötigen Sie sofort Hilfe. Je länger Sie warten, desto schlimmer wird es.

Ziel dieses Reports ist es, Ihnen einige grundlegende Techniken zu vermitteln, mit deren Hilfe Sie diese furchtbaren Attacken auch ohne medizinischen oder medikamentöse Hilfe meistern können. Denn je länger Sie mit Gegenmaßnahmen warten, um so schwieriger wird es, die Situation wieder in den Griff zu bekommen.

Atmung

Die wichtigste Maßnahme bei einem Panikanfall ist, die Atmung unter Kontrolle zu bekommen. Betroffene neigen sehr schnell zur Hyperventilation, diese kann aber auch der Auslöser für eine Panikattacke sein.

Versuchen Sie langsam und kontrolliert einzuatmen. Das ist äußerst wichtig. Lassen Sie sich in diesem Moment gehen, steigt Ihre Angst sprunghaft an.

Sehr oft werden Angstzustände von schlechter körperlicher Kondition und der daraus resultierenden Angst, dass mit Ihrer Gesundheit etwas nicht stimmt, ausgelöst. Durch die Hyperventilation kann der Herzschlag rasant
