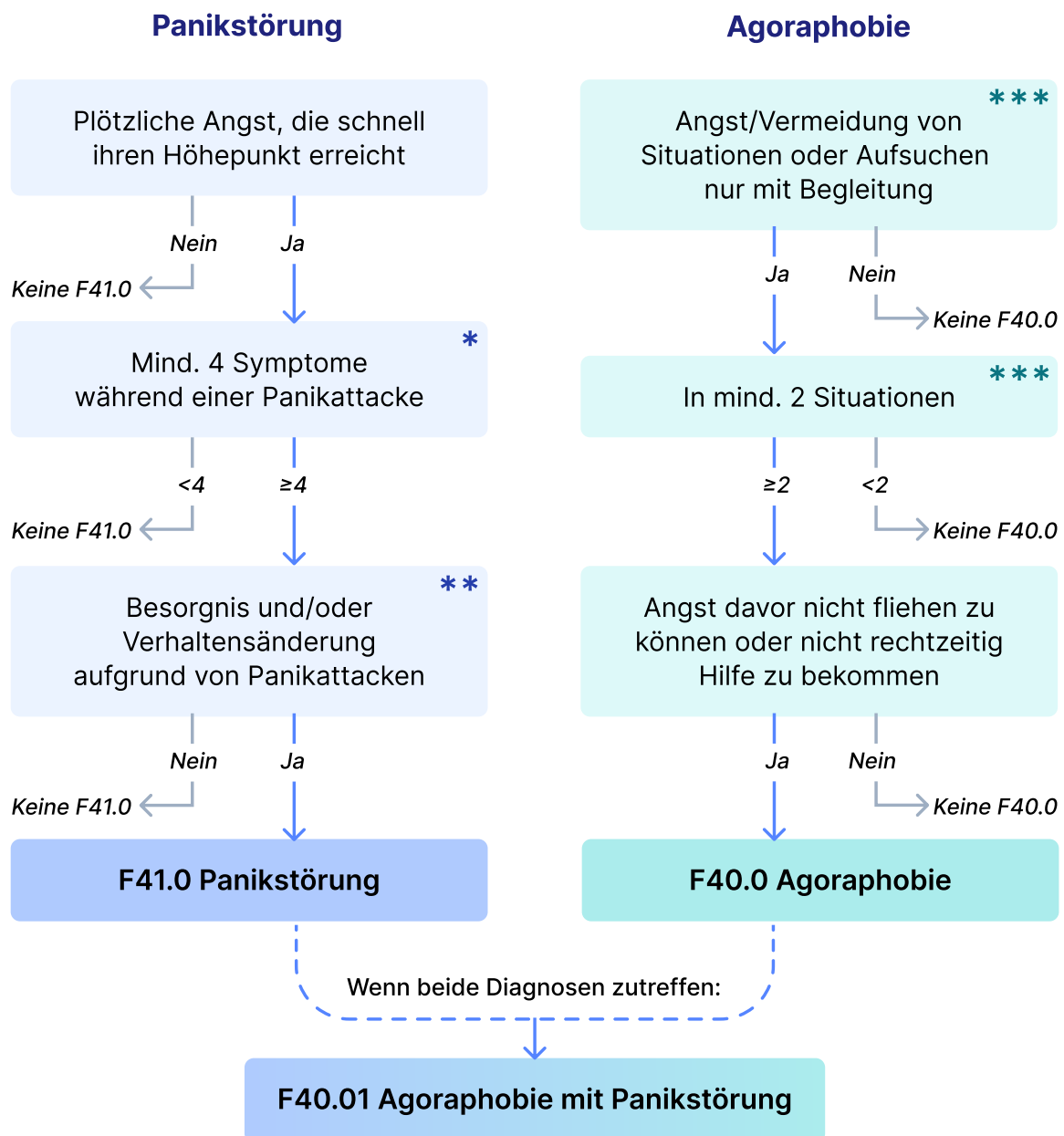




# Diagnoseleitfaden Panikstörung & Agoraphobie



Trifft mindestens eine der genannten Diagnosen zu, ist **Mindable: Panik & Agoraphobie** eine effektive digitale Ergänzung Ihrer Behandlung. Beachten Sie jedoch mögliche Kontraindikationen.



## Leitsymptome

### Vegetative Symptome

- Palpitationen, Herzklopfen oder erhöhte Herzfrequenz
- Schweißausbrüche
- fein- oder grobschlägiger Tremor
- Mundtrockenheit

### Psychische Symptome

- Gefühl von Schwindel, Unsicherheit, Schwäche oder Benommenheit
- Gefühl, die Objekte seien unwirklich (Derealisation), man selbst sei weit entfernt oder „nicht wirklich hier“ (Depersonalisation)
- Angst vor Kontrollverlust, verrückt zu werden oder „auszuflippen“
- Angst zu sterben

### Symptome, die Thorax und Abdomen betreffen:

- Beklemmungsgefühl
- Thoraxschmerzen und Missempfindungen
- Nausea oder abdominelle Missempfindungen (z.B. Unruhegefühl im Magen)

### Allgemeine Symptome

- Hitzegefühl oder Kälteschauer
- Gefühllosigkeit oder Kribbelgefühle



## Besorgnis / Verhaltensänderung

### Besorgnis

Typisch ist die „Angst vor der Angst“ und die Befürchtung katastrophaler Konsequenzen

### Verhaltensänderungen

„Vorbereitung“ durch das Mitbringen von Wasserflaschen oder Medikamenten; immer wissen, wo die nächste Toilette oder der Ausgang ist



## Agoraphobische Situationen

### Verkehrsmittel, z.B.

öffentliche Verkehrsmittel, Autofahren, Flugzeuge, Boote

### Öffentliche Plätze, z.B.

große offene Plätze oder Parkhäuser, Brücken

### Geschlossene Räume, z.B.

Geschäfte, Restaurants, Kinos, Theater, Museen, Fahrstühle, allein zuhause sein

### Menschenmengen, z.B.

in einer Schlange stehen, soziale Zusammenkünfte

### Allein draußen sein