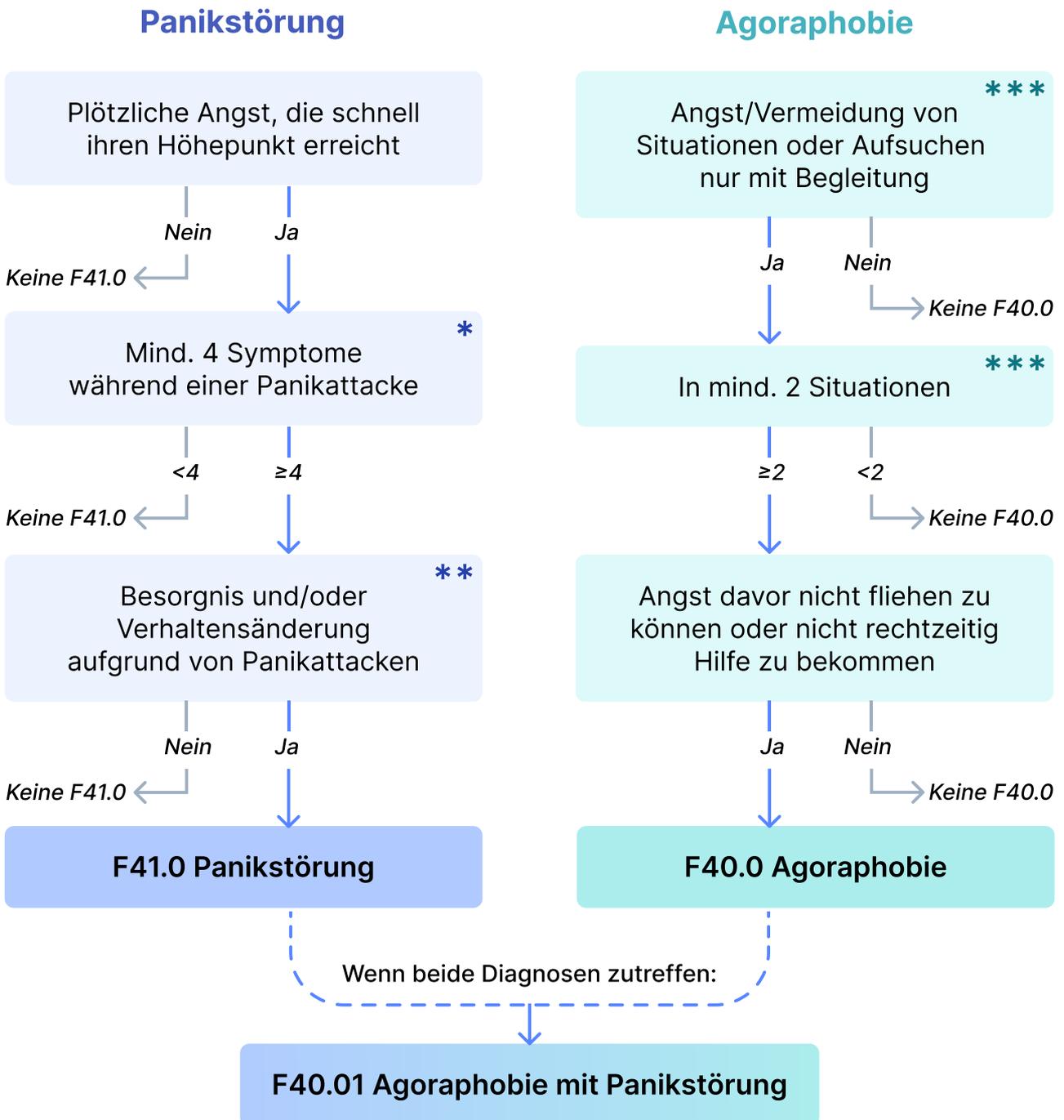


Leiden meine Patient:innen an Panikstörung oder Agoraphobie?



Trifft mindestens **eine** der genannten Diagnosen zu, kann **MindablePanik** als **digitale Hilfe** verordnet werden. 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 abdominale 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