

Richtlinien zum Umgang mit Panikattacken

Was ist eine Panikattacke?

Bei einer Panikattacke handelt es sich um eine klar abgrenzbare Episode intensiver Angst und Unbehagens, welche unvermittelt auftritt und ihren Höhepunkt innerhalb von 10 Minuten erreicht. Während der Panikattacke können mehrere der folgenden Symptome auftreten:

- Herzrasen, Herzklopfen, erhöhte Herzfrequenz
- Schweißausbrüche, Kälteschauer oder Hitzewallungen
- Zittern
- Taubheits- oder Kribbelgefühl
- Magenbeschwerden, Übelkeit
- Schmerzen im Brustraum oder Engegefühl in der Brust
- Atemnot, Erstickengefühle
- Schwindel; Benommenheit, Gefühl, ohnmächtig zu werden, Schwächegefühl
- Gefühle der Unwirklichkeit (Derealisation) oder Entfremdungsgefühle (Depersonalisation)
- Angst „verrückt“ zu werden oder Angst vor Kontrollverlust
- Todesangst

[basierend auf ICD-10-GM Version 2020]

Was soll ich tun, wenn ich annehme, dass jemand eine Panikattacke hat?

Wenn eine Person die oben genannten Symptome zeigt und du annimmst, dass es sich um eine Panikattacke handelt, solltest du die Person zuerst fragen, ob sie weiß, was gerade passiert und ob sie schon einmal eine Panikattacke hatte. Wenn dies der Fall ist und die Person denkt, dass sie gerade eine solche durchlebt, frage die Person, ob sie Hilfe benötigt und stehe ihr bei. Wenn du einer dir unbekannt Person hilfst, stelle dich kurz vor.

Was soll ich tun, wenn ich unsicher bin, ob die Person wirklich gerade eine Panikattacke hat und nicht etwas Schwerwiegenderes, wie zum Beispiel einen Herzinfarkt?

Die Symptome einer Panikattacke ähneln manchmal den Symptomen eines Herzinfarktes oder eines anderen medizinischen Problems. Es ist nicht möglich, ganz sicher zu sein, dass eine Person gerade eine Panikattacke erlebt. Nur eine medizinische Fachkraft kann feststellen, ob es sich um einen körperlichen Notfall handelt. Wenn die Person noch nie eine Panikattacke hatte und selbst nicht glaubt, dass sie eine Panikattacke hat, solltest du zunächst die Vorgaben der körperlichen Erste Hilfe befolgen.

Wenn die Person das Bewusstsein verliert, wende Maßnahmen der körperlichen Erste Hilfe an. Prüfe Atmung sowie Puls und verständige einen Rettungsdienst (112).

Was soll ich sagen und tun, wenn ich weiß, dass die Person eine Panikattacke hat?

Beruhige die Person, indem du ihr erklärst, dass sie gerade eine Panikattacke hat. Es ist wichtig, dass du ruhig bleibst und nicht in Panik verfallst. Sprich mit der Person in einem ruhigen, aber bestimmten Ton und sei geduldig. Sprich klar und langsam in kurzen und verständlichen Sätzen.

Statt Vermutungen anzustellen, was die Person braucht, frage sie direkt, was ihr helfen könnte. Verharmlose die Erfahrung der Person nicht, sondern berücksichtige, dass sich die Furcht real anfühlt. Versichere der Person, dass eine Panikattacke trotz der empfundenen Angst nicht lebensbedrohlich oder gefährlich ist. Versichere ihr, dass ihr nichts passieren kann und die Symptome vorübergehen werden.

Was soll ich sagen und tun, wenn die Panikattacke vorbei ist?

Wenn die Panikattacke abgeklungen ist, frage die Person, ob sie weiß, wo sie Informationen über Panikattacken bekommen kann. Wenn sie dies verneint, mache ihr Vorschläge.

Informiere die Person, dass sie im Falle eines Wiederauftretens der Panikattacken und damit verbundenen Beeinträchtigungen, professionelle Hilfe aufsuchen sollte. Versichere der Person, dass es wirksame Behandlungsmethoden für Panikattacken und Panikstörungen gibt. Du solltest wissen, wo und welche professionellen Hilfsangebote es in deiner Stadt gibt.

Information zur Unterscheidung:

Panikattacken, Panikstörung und Agoraphobie

Das Erleben einer einzelnen Panikattacke ist noch keine psychische Störung. Tatsächlich erleben mehr als ein Viertel aller Menschen mindestens einmal im Leben eine Panikattacke, während wenige eine Panikstörung oder Agoraphobie entwickeln (Angststörung in Verbindung mit Panikattacken).

Kriterien Panikstörung

- Wiederkehrende, unerwartete Panikattacken (beschränken sich nicht auf spezifische Situationen oder besondere Umstände).
- Die Panikattacken sind nicht verbunden mit besonderer Anstrengung, gefährlichen oder lebensbedrohlichen Situationen.

Kriterien Agoraphobie

- Furcht vor Situationen, in denen es schwierig ist, diese schnell zu verlassen und sich in Sicherheit zu bringen. Solche Situationen sind bspw. Menschenmengen, öffentliche Plätze, Reisen allein, Reisen mit weiter Entfernung von Zuhause.
- In den gefürchteten Situationen treten Angstsymptome, wie z.B. Herzklopfen, Schweißausbrüche, Beklemmungsgefühle, Hitzewallungen oder Kälteschauer, auf.
- Vermeidung der gefürchteten Situation(en).
- Emotionale Belastung durch das Vermeidungsverhalten oder die Angstsymptome.

Einige Menschen vermeiden bestimmte Orte oder Situationen (z.B. Einkaufszentren, überfüllte Plätze, Reisen mit dem Auto, Flugzeug, Bus oder Bahn), andere können nur schwer ihr Zuhause verlassen.

Zweck dieser Richtlinien

Diese Richtlinien wurden erstellt, um Menschen zu befähigen, Erste Hilfe zu leisten, wenn jemand eine Panikattacke erlebt. Die Rolle des Ersthelfenden besteht hierbei darin, der Person beizustehen, bis sie professionelle Hilfe bekommt oder die Krise überwunden hat.

Entwicklung dieser Richtlinien

Die obigen Richtlinien, wie man einer Person mit einer Panikattacke helfen soll, basieren auf Expertenmeinungen einer Kommission von Betroffenen und Klinikärzten aus Australien, Neuseeland, Großbritannien, den USA und Kanada.

Details zu den Richtlinien können unter folgender Quelle nachgelesen werden:

Kelly, C.M., Jorm, A.F., Kitchener, B.A. (2009). Development of mental health first aid guidelines for panic attacks: A Delphi study. *BMC Psychiatry*, 9:49. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-9-49>.

Verwendung dieser Richtlinien

Die genannten Richtlinien stellen eine Reihe an allgemeinen Empfehlungen dar, wie man einer Person helfen kann, die eine Panikattacke erlebt. Doch jeder Mensch ist einzigartig. Daher ist es wichtig, deine Unterstützung in der jeweiligen Situation den Bedürfnissen deines Gegenübers anzupassen. Die oben genannten Empfehlungen können aus diesem Grund für manche Personen, welche gerade eine Panikattacke erleben ungeeignet sein.

Ebenso sind die Richtlinien aufgestellt worden, um Erste Hilfe in entwickelten englischsprachigen Ländern anzuwenden. Sie sind u.U. nicht geeignet für andere gesellschaftliche Gruppen oder Länder mit anderen Gesundheitssystemen.

Diese Richtlinien sind urheberrechtlich geschützt. Jedoch können diese kostenlos für gemeinnützige Zwecke vervielfältigt werden, unter der Voraussetzung, dass die Originalquelle angegeben wird.

Bitte zitiere diese Richtlinien folgendermaßen:

MHFA Ersthelfer (2020). *Richtlinien zum Umgang mit Panikattacken*. Angepasst nach: Mental Health First Aid Australia. *Panic attacks: first aid guidelines*. Melbourne: Mental Health First Aid Australia; 2008.

Anfragen bitte an:

MHFA Ersthelfer

E-Mail: info@mhfa-ersthelfer.de

Alle MHFA Richtlinien können unter www.mhfa-ersthelfer.de heruntergeladen werden.