

## Panikstörung - Der Geist im Konflikt

Eine Person, die eine Panikattacke erlebt, verspürt ohne besonderen Grund eine unbestreitbare Welle der Angst. Das individuelle Herz beginnt schnell zu schlagen, seine Brust tut weh und es wird immer schwieriger zu atmen; Zu diesem Zeitpunkt glaubt das Individuum, einen Herzinfarkt zu haben und wird sterben, wenn es keine angemessene Intervention erhält. Ein Patient definierte seine Symptome folgendermaßen: Ich habe solche Angst; Jedes Mal, wenn ich anfangen auszugehen, habe ich dieses schreckliche Gefühl in der Magengrube und ich habe Angst, dass eine weitere Panikattacke kommt oder dass mir oder jemandem in meiner Familie eine andere unbekannte schreckliche Sache passieren wird. &hellip;



Eine Person, die eine Panikattacke erlebt, verspürt ohne besonderen Grund eine unbestreitbare Welle der Angst. Das individuelle Herz beginnt schnell zu schlagen, seine Brust tut weh und es wird immer schwieriger zu atmen; Zu diesem Zeitpunkt glaubt das Individuum, einen Herzinfarkt zu haben und wird sterben, wenn es keine angemessene Intervention erhält.

Ein Patient definierte seine Symptome folgendermaßen: Ich habe solche Angst; Jedes Mal, wenn ich anfangen auszugehen, habe ich dieses schreckliche Gefühl in der Magengrube und ich habe Angst, dass eine weitere Panikattacke kommt oder dass mir oder jemandem in meiner Familie eine andere unbekannte schreckliche Sache passieren wird. „

Panikattacken dauern in der Regel nicht länger als ein paar Minuten, aber es kann der schlimmste Zustand sein, den ein Mensch erleben kann. Personen, die einen Angriff erlebt haben, haben andere. Diejenigen, die wiederholte Anfälle erleiden oder erhöhte Angst vor einem weiteren Anfall haben, haben vermutlich eine Panikstörung entwickelt.

Panikstörungen sind in den USA ein ernstes Gesundheitsproblem. Jüngste Studien kamen zu dem Schluss, dass etwa drei Millionen Menschen irgendwann in ihrem Leben Panikattacken erleiden werden. Das Symptom unterscheidet sich deutlich von anderen Arten von Angstzuständen. Panikattacken sind sehr plötzlich und oft unerwartet, scheinen nicht provoziert zu sein und werden oft deaktiviert.

Panikattacken können jederzeit auftreten, auch im Schlaf. Ein Anfall tritt häufig innerhalb von zehn Minuten auf, aber einige Symptome können viel länger anhalten.

### **Was verursacht Panikattacken: Und wie behandeln Sie Panikstörungen?**

Ein Ansatz zum Verständnis der Ursache von Panikstörungen ist, dass der Körper normal ist *Alarmsystem*. Die mentalen und physischen Mechanismen, die es einer Person ermöglichen, auf eine Bedrohung zu reagieren, werden in der Regel unnötig ausgelöst, wenn in der unmittelbaren Umgebung keine wirkliche Gefahr besteht. Die meisten medizinischen Studien können nicht genau erklären, warum dies geschieht.

Mehrere psychologische Studien haben jedoch gezeigt, dass die

Grundursache für Panikstörungen auf emotionaler oder physischer Ebene beginnen kann oder beides sein kann. Das Gefühl erhöhter Angst beginnt immer mit einem *auslösen* das initiiert die *kämpfen* oder *Flug* Antwort vom limbischen System. Zum Beispiel wird der erste Hinweis auf eine offensichtliche Gefahr für Ihre Gehirnchemie, Ihre Bluthormone und Ihren Zellstoffwechsel wirksam.

Wenn Sie im Laufe der Zeit an einer chronischen Angststörung leiden, können Ihre Angstsymptome durch immer weniger schwerwiegende Ereignisse ausgelöst werden, da das limbische System für eine starke Reaktion sensibilisiert wurde *panisch* Weise.

Zum Beispiel, wenn Sie als Kind ständig angeschrien wurden; Als Erwachsener können Sie sich ängstlich fühlen, wenn die Möglichkeit einer Konfrontation mit einer Autoritätsperson besteht. und Sie können extreme Maßnahmen ergreifen, um eine solche Konfrontation zu vermeiden, selbst in einer Situation, die so harmlos ist wie die Ablehnung einer einfachen Anfrage eines Familienmitglieds oder einer Autoritätsperson. Zu diesem Zeitpunkt hat Ihr Bewusstsein die Verbindung zwischen Ihrem aktuellen Gefühl und Ihrer vergangenen emotionalen Erfahrung aus den Augen verloren. Sie haben jetzt keine Ahnung, warum Sie sich fühlen *panisch* über etwas von so wenig Bedeutung.

### **Vergangene emotionale Erfahrung**

Frühe emotionale Erfahrungen sind der Geburtsort für die Entwicklung von Panikstörungen. Die Erfahrung könnte ein frühkindliches Trauma gewesen sein, wie der Tod eines Elternteils, Scheidung, Kindesmissbrauch, ständige Kritik, Verlassenheit, Entbehrung oder ein hoch emotionales familiäres soziales Umfeld; sehr ängstliche Eltern, einschließlich alkohol- und drogenabhängiger Eltern.

Die Kindheit ist eine Zeit von wenig Macht und Kontrolle. Wenn

Kindern schlimme Dinge passieren, sind ihre Bewältigungsmechanismen nicht vollständig entwickelt. Sie sind nicht in der Lage, das, was geschehen ist, auf gesundheitliche Weise zu verarbeiten und weiterzumachen. In einem sehr realen Sinne sind diese negativen Kindheitserfahrungen tief im Inneren gefangen. Als Erwachsene tauchen diese versteckten Probleme häufig als Angstsymptome auf. Es kann schwierig sein, das, was Ihren Panikzustand auslöst, mit Ihren früheren Erfahrungen in Verbindung zu bringen. aber es gibt immer einen Link.

Die Erfahrung der Vergangenheit hat mich gelehrt, dass Sie nicht versuchen sollten, eine Panikstörung zu behandeln, es sei denn, Sie sind bereit, sie von vielen Seiten anzugehen. Dieser Ansatz kann zeitaufwändig und emotional intensiv sein, was konventionelle Praktiker zu oft vermeiden. Stattdessen werden Antidepressiva wie Süßigkeiten an Panikpatienten ausgegeben, um ihre körperlichen Symptome zu beruhigen. Es spielt jedoch keine Rolle, welche Art von Paniksymptomen bei Ihnen auftritt. Sie müssen sich mit der emotionalen Komponente befassen, wenn eine Symptomreduktion erreicht werden soll.

### **Art der Behandlung**

Es gibt eine Vielzahl von Behandlungen für Panikstörungen, einschließlich mehrerer wirksamer psychopharmakologischer Interventionen und spezifischer Formen der Psychotherapie. Die Psychotherapie bei Panikstörungen ist ebenso wichtig wie die medikamentöse Intervention. Mehrere Studien zeigen, dass die Kombination von Medikamenten und Psychotherapie bei Panikstörungen wirksamer ist als jede Intervention allein.

Die kognitive Verhaltenstherapie (CBT) ist weithin als überlegene Form der Psychotherapie anerkannt. CBT soll Menschen mit Panikstörung helfen, irrationale Gedanken und Verhaltensweisen zu identifizieren und zu verringern, die Paniksymptome verstärken.

Psychodynamische Psychotherapie ist eine andere Form der

Intervention, die selten als geeignete Behandlung für Panikstörungen erwähnt wird. Tatsächlich lehnen viele Therapeuten die Idee, psychodynamische Techniken als Intervention zur Verringerung der mit Panikstörungen verbundenen Symptome zu verwenden, nachdrücklich ab.

Was psychodynamische Therapeuten von den anderen unterscheidet, ist ihre Fähigkeit, eine unbestreitbare Tatsache zu erkennen: Panikzustände können symptomatisch als identisches Wetter erscheinen, aus dem sie hervorgehen *neurotisch* Zustand oder von a *manisch depressiv* Zustand.

Klinische Untersuchungen zeigten, dass neurotische Panikzustände ausschließlich mit Psychotherapie behandelt werden sollten. und manisch-depressive Zustände sollen mit einem der vielen wirksamen Antidepressiva behandelt werden. Die richtige Differentialdiagnose ist der Super-Highway zur Symptomreduktion für alle psychischen Störungen, einschließlich Panikstörungen.

### **Behandlung von Panikstörungen mit psychodynamischen Techniken**

obwohl Studien die Wirksamkeit kognitiv-verhaltensbezogener und psychopharmakologischer Behandlungen gezeigt haben; Viele Patienten sprechen nicht positiv auf diese Interventionen an oder hatten anhaltende oder wiederkehrende Symptome. Angesichts der hohen Kosten und des erneuten Auftretens von Panikstörungen besteht die Notwendigkeit, Behandlungsoptionen zu untersuchen.

Psychoanalytische Techniken werden häufig zur Behandlung von Panikstörungen eingesetzt, waren jedoch selten der Strenge wissenschaftlicher Forschungsverfahren ausgesetzt. Eine solche Studie würde die psychoanalytischen Konzepte zum Verständnis von Panikstörungen hervorheben und beschreiben. Gleichzeitig wird eine „klientenfreundlichere“ psychodynamische

Psychotherapie für Panikstörungen vorgeschlagen  
*panikorientiert* Psychodynamische Psychotherapie.

Der potenzielle Nutzen dieser Therapieform beruht auf der Überzeugung, dass Panikpatienten eine psychologische Anfälligkeit für Panikstörungen haben, die mit Persönlichkeitsstörungen, Beziehungsproblemen, Schwierigkeiten, innere emotionale Erfahrungen zu tolerieren und zu definieren, und unbewussten Konflikten über Trennung, Wut und Sexualität verbunden sind. Die psychodynamische Psychotherapie konzentriert sich mehr, aber nicht ausschließlich, auf diese Beeinträchtigungen als andere Therapien, einschließlich der Psychopharmakologie, wodurch möglicherweise die Anfälligkeit für das Wiederauftreten von Symptomen verringert wird.

### **Unbewusste Gefühle**

Nach der psychoanalytischen Theorie beruhen Paniksymptome zumindest teilweise auf unbewussten Phantasien und Affekten. Tatsächlich legen sowohl klinische als auch Forschungsbeobachtungen nahe, dass Panikpatienten besondere Schwierigkeiten mit Wutgefühlen und Phantasien haben, wie z. B. Rachewünschen. Diese Wünsche stellen oft eine Bedrohung für wichtige Liebste dar, insbesondere für diejenigen, mit denen wir eng verbunden sind. löst daher eine Panikattacke aus.

Die Patienten sind sich der Macht dieser Affekte und der damit einhergehenden rachsüchtigen Fantasien oft nicht bewusst. Sich dieser negativen Aspekte des mentalen Lebens bewusst zu werden und sie weniger bedrohlich zu machen, sind wichtige Bestandteile der psychodynamischen Psychotherapie.

### **Fazit**

Da Panikstörungen in den Vereinigten Staaten nach wie vor ein großes Gesundheitsproblem darstellen, ist es wichtig, weiterhin

einen wirksamen Behandlungsansatz zu entwickeln. Panikfokussierte psychodynamische Psychotherapie wird eine nützliche Alternative oder Ergänzung zum kognitiv-verhaltensbezogenen Ansatz und zur Medikation sein. Die psychodynamische Therapie befasst sich mit innerpsychischen Konflikten, Abwehrmechanismen und Entwicklungsproblemen, auf die sich andere therapeutische Methoden wahrscheinlich nicht konzentrieren

Der psychodynamische Ansatz wirkt sich auch auf psychologische Faktoren aus, die zu einer Anfälligkeit für einen wiederkehrenden Panikzustand oder anderen Schwierigkeiten im Zusammenhang mit einer Panikstörung führen. Eine vollständige und randomisierte kontrollierte Studie sollte weitere Aufschluss über die Wirksamkeit einer panikfokussierten psychodynamischen Psychotherapie geben.

## **Heilpraktiker Psychotherapie**

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte hier.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**