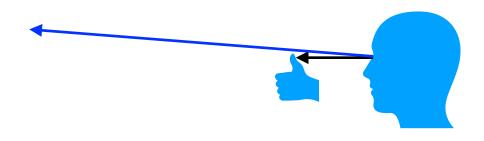
Schnelle Hilfe bei Panikattacken

Angst- oder Panikattacken gehen mit einem stark erhöhten Herzschlag einher. Es gibt einen Weg, diese erhöhte Herzfrequenz schnell wieder zu verringern. Dies wiederum kann helfen, aus der Angst wieder heraus zu kommen.

Hierzu machen wir uns den sogenannten Okulokardialen Reflex zunutze. Der Okulokardiale Reflex ("Augen-Herz-Reflex") tritt bei Druck auf den Augapfel (Bulbus oculi) oder bei Zug an den Augenmuskeln auf. Der Körper reagiert dann mit Abfall des Blutdrucks und Senkung der Herzfrequenz.

Mache diese Übung möglichst im Sitzen. Es gibt 2 Varianten, schaue, welche besser für Dich passt.

- A. Schliesse die Augen und drücke mit je 2 Fingern auf Deine Augäpfel. Der Druck sollte ungefähr dem Gewicht von 100 Gramm entsprechen (1 Tafel Schokolade wiegt 100 Gramm). Halte diesen Druck ca. 60 Sekunden. Du solltest nun einen deutlichen Abfall Deiner Herzfrequenz spüren.
- B. Halte Deine geschlossene Hand mit Daumen nach oben vor Dein Gesicht. Der Daumen sollte ungefähr 10 bis 15cm vor Deiner Nase sein. Betrachte nun den Daumen für ungefähr 2 Sekunden. Dann schaue in die Ferne, auf einen Punkt mindestens 2-3 Meter entfernt. Ebenfalls für 2 Sekunden. Wiederhole diesen Wechsel für 1 bis 2 Minuten.



Bei beiden Varianten ist es wichtig, dass Du aufhörst, wenn Dir übel oder schwindelig wird! Da ist ein Zeichen, dass der Vagusnerv zu stark stimuliert wurde.

Solltest Du in der Öffentlichkeit sein und Dir ist es unangenehm, Deinen Daumen vor Dir auszustrecken, dann kannst Du auch mit dem Blick wechseln zwischen einem nahen und einem fernen Objekt. In der U-Bahn zB könnte das die Schulter von jemanden sein, der nah bei Dir steht und der Blick in die Ferne, ans Ende des Waggons.

Zusätzlich empfiehlt es sich bei Panik, eine größere Menge Wasser schnell zu trinken!

