Nervosität vor Klausuren oder Vorträgen? Das ist normal und hilft sogar bei der Konzentration. Schwierig wird es, wenn Panik aufkommt.

Panikattacken im Schulalltag

Eine Panikattacke ist ein plötzlicher Angstanfall. Unser Körper glaubt, wir wären in Gefahr und reagiert mit teils starken körperlichen und psychischen Symptomen. Mehr als ¼ aller Menschen erleben solch eine extreme Stressreaktion im Laufe ihres Lebens. Dies ist sehr beängstigend, aber in aller Regel nicht gefährlich und klingt von selbst wieder ab.

Wenn du unter Panikattacken leidest, brauchst du dich nicht schämen und es kann helfen, sich mit Menschen auszutauschen, denen du vertraust. Ein Gespräch mit der Schulsozialarbeit an deiner Schule oder deinem Kinder- oder Hausarzt kann sinnvoll sein.

Körperliche Symptome:

- Herzklopfen und Herzrasen
- Schnelle Atmung/ Hyperventilation
- Atemnot oder auch Gefühl zu ersticken

- Schmerzen und Engegefühl in der Brust
- Hitzewallungen, Schweißausbrüche

- Zittern
- Schwindel

Psychische Symptome:

- Angst vor Kontrollverlust
- Angst, verrückt zu werden
- Angst, zu sterben
- Gefühl, sich selbst fremd zu sein
- Gefühl, eine bekannte Umgebung als seltsam und fremd wahrzunehmen

Mehr Informationen auch unter

www.Schulsozialarbeit-in-Potsdam.de

Schulsozialarbeit an weiterführenden Schulen Potsdam

Stiftung SPI
Niederlassung Brandenburg

Atmung:

Sich auf die Atmung zu konzentrieren, kann helfen:

- Atme durch die Nase ein und zähle dabei bis 4
- Halte die Luft an und zähle bis 7
- Dann atme tief durch den Mund aus und zähle bis 8

Wiederhole das Ganze mehrfach. Das längere Ausatmen beruhigt dein Nervensystem und gibt dir das Gefühl der Kontrolle zurück.

Ablenkung:

Lenke deinen Fokus weg von den rasenden Gedanken, indem du z.B.

- mit jemandem über etwas anderes sprichst,
- ein Bild an der Wand aufmerksam betrachtest oder
- alle Dinge in der Umgebung zählst, die blau sind,
- zu jedem Buchstaben des Alphabets Begriffe einer Kategorie (z.B. Länder, Serien, Schimpfwörter) findest.

Methoden, die bei Panikattacken helfen

Bei Angst- und Panikgefühle kannst du verschiedene Methoden ausprobieren. Manchen hilft eher der Fokus auf die Atmung, anderen hilft es sich abzulenken. Probiere es aus. Je mehr Routine du bei deinen Strategien hast, desto effizienter nimmst du die Wirkung wahr.

„Stopp“ sagen

Sei dir der Panikattacke bewusst. Eigentlich kann dir nichts passieren. Versuche, dein Denken zu beeinflussen.

Bei panischen Gedanken laut “Stopp” sagen, ein Stoppschild vorstellen, so kannst du das Gedankenkarussell unterbrechen.

Bewegung

Durch kräftige Bewegungen wirst du die überschüssige Energie los. Versuch es mit schnellem Laufen, Hampelmännern oder Kniebeugen. In Anlehnung an progressive Muskelentspannung kannst du auch deine Fäuste ballen und dabei langsam von 1 bis 5 zählen. Lass anschließend los und genieße die Entspannung.

weitere Tipps:

Vermeide Koffein und Nikotin, denn beides wirkt anregend und ist daher das Gegenteil von entspannend. Achte auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichend erholsamen Schlaf. Und auch regelmäßiger Sport kann nachweislich bei der Bewältigung von Angst und Depressionen helfen.

Mehr Informationen auch unter

www.Schulsozialarbeit-in-Potsdam.de

Schulsozialarbeit
an weiterführenden Schulen
Potsdam

Stiftung SPI
Niederlassung Brandenburg