



## Fragebogen Panikattacke/ Panikstörung

Jeder von uns kann hin und wieder mal Angst spüren, das ist ganz normal! Dieser Warnmechanismus hilft uns Gefahren rechtzeitig zu erkennen und darauf zu reagieren und Aktivitäten zu mobilisieren, die der Gefahrenabwehr dienen. Es werden Energien für Kampf oder Flucht bereitgestellt.

Wenn die Angst krankhaft wird und Sie mehrmals im Monat anfallsartig als Panikattacke überfällt, behindert sie notwendige Funktionen eines ausgeglichenen Seelenlebens.

Die folgenden Fragen können Hinweise auf eine vorliegende Panikstörung geben, ersetzen jedoch keine saubere Diagnose durch den Therapeuten.

Wenn Sie mehrere Fragen mit JA beantworten, können Sie sich gern vertrauensvoll an mich wenden: Kontakt

*Hören Sie ständig angsterfüllt in sich hinein, ob da was nicht stimmt?  
Interpretieren Sie jedes auffällige Gefühl als bedrohlich?*

*Ist die Angst vor der Angst Ihr täglicher Begleiter? Leben Sie in ständiger Erwartung eines neuen Angst- Panik-Anfalls? Tritt die Angst losgelöst oder auf ein bestimmtes Objekt oder eine bestimmte Situation auf?*

*Treten die Panikattacken mehr als 3x monatlich auf?*

*Sind die anfallsartig auftretenden Panikattacken mit intensiver Angst ohnmächtig zu werden und verschiedenen vegetativen Symptomen wie Schweißausbrüchen, Zittern, Übelkeit, Schluckbeschwerden (Kloßgefühl im Hals), Schwindel und Blutdruck- und Pulsanstieg verbunden?*

*Messen Sie daher mehrmals täglich Blutdruck und Puls?*

*Meiden Sie aus Angst bereits anstrengende Tätigkeiten und Sport?*



*Sind Sie ein überschäumender aggressiver oder ein harmoniesuchender Typ, dem es schwerfällt, seine Wünsche zu äußern?*

*Leben Sie allein oder fühlen Sie sich in Ihrer häuslichen Gemeinschaft abgewiesen, nicht geborgen und zweisam einsam?*

*Haben medizinische Untersuchungen der Schilddrüse, Blutuntersuchungen keine positiven Ergebnisse im Sinne einer ernsthaften Erkrankung gezeigt? Leiden Sie an einer bekannten Lactoseintoleranz (vgl. hierzu Fragebogen Lactoseintoleranz)?*

*Waren Sie schon mal in der Notaufnahme wegen Ihrer Symptome? Richten Sie Aktivitäten danach aus, schnell Hilfe von kompetenter medizinischer Seite zu bekommen?*

*Haben Sie Angst, überhaupt das Haus zu verlassen? Beeinträchtigt die Angst Ihr soziales Leben und Ihre Freizeitaktivitäten? Sagen Freunde oder Bekannte zu Ihnen, Sie hätten sich verändert oder zurückgezogen?*

*Haben Sie oft Schwindel, Schlafstörungen insbesondere Einschlafstörungen, Kopfschmerzen? Fühlen Sie fast durchweg Antriebsschwäche oder Getriebensein, Gereiztheit, Interessenlosigkeit, Lustlosigkeit bei Themen, die Ihnen früher Spaß gemacht haben?*