

Pandemie-Nachwirkungen

# Angstfälle und Panikattacken nehmen zu

Seit der Pandemie haben Panikattacken oder Angstfälle in Vorarlberg zugenommen. Etwa zwölf Prozent der Bevölkerung leiden darunter – viele brauchen professionelle Hilfe.

Die Pandemie ist überstanden, aber ihre Nachwirkungen sind bis heute spürbar. So sind zum Beispiel immer mehr Menschen von Panikattacken betroffen. Sie spüren bei einem solchen Angstfall ohne konkret nachvollziehbaren Anlass z. B. Herzrasen oder Schweißausbrüche, bis hin zum Gefühl, gleich sterben zu müssen.

Manchmal seien die Panikattacken so heftig, dass die Betroffenen professionelle Hilfe brauchen, so Prim. Dr. Jan Di Pauli vom Landeskrankenhaus Rankweil: „Der Körper stellt sich auf eine Todesgefahr ein. Das ist, was bei einer Panikattacke abläuft. Es beginnt dramatisch und flaut dann so über Minuten langsam wieder ab. Aber es ist sehr bedrohlich und sehr schwierig für die Betroffenen.“

## Pandemie vorbei, aber Angst bleibt

Der chronische Stress in der Corona-virus-Krise hat die Situation für viele Betroffene verschärft, auch wenn die Pandemie offiziell für beendet erklärt wurde, sagt der Psychiater: „Der Ertrinkende ist erschöpft, wenn er Land erreicht. Für akuten Stress sind wir von der Psyche ganz gut ausgestattet. Aber wenn es länger dauert, wird es schwierig. Und es hört dann auch nicht gleich auf, wenn die äußere Belastung vorbei ist.“

Nach Angaben von Di Pauli kommen Panikattacken öfter vor, als allgemein angenommen wird: Pro Jahr sei eine von neun Personen (elf bis zwölf Prozent der Bevölkerung) davon betroffen, meist mehr Frauen als Männer. Besonders an-

fällig seien Bevölkerungsgruppen in prekären Situationen mit hohen Belastungen. Nicht alle brauchen eine Behandlung, aber wenn die Attacken häufiger auftreten und die Lebensqualität einschränken, sollten die Betroffenen professionelle Hilfe suchen.

## Patienten sollen lernen, damit umzugehen

Eine solche psychiatrische Behandlung besteht in der Regel aus Antidepressiva und einer Psychotherapie: „Da geht es erst einmal darum, dass die Patient:innen lernen, was sie haben, und dass es nicht gefährlich ist. Oft sind Panikattacken ja so massiv, dass man glaubt, gleich an einem Herzinfarkt zu sterben. Und dann geht es darum, Mechanis-

men zu entwickeln gegen Panikattacken, bzw. wie man mit einer Panikattacke umgeht.“

**Hinweis des Verlags.** Der Verlag bleibt in Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutsadressen neutral.

psychopraxis. neuropraxis 2023 · 26:193  
<https://doi.org/10.1007/s00739-023-00929-6>

© The Author(s), under exclusive licence to Springer-Verlag GmbH Austria, ein Teil von Springer Nature 2023

Quelle: [www.orf.at](http://www.orf.at)



© lasse-design/fotolia (Symbolbild mit Fotomodell)

▲ Immer mehr Menschen leiden an Panikattacken