

## Angst- und Panikhilfe Schweiz

Die Angst- und Panikhilfe Schweiz wurde im Jahr 2000 gegründet. Sie unterstützt Menschen mit Angst- und Panikstörungen und vertritt ihre Interessen in der Öffentlichkeit. Der ehrenamtlich arbeitende Vorstand führt die Geschäfte.

### Telefon- und Mail-Hotline:

**0848 801 109 / [hotline@aphs.ch](mailto:hotline@aphs.ch)**

In einer Notsituation können Sie sich an unser Hotline-Team wenden: telefonisch während den Präsenzzeiten, die auf unserer Webseite [aphs.ch](http://aphs.ch) aufgeschaltet sind, oder schriftlich an die Mailadresse [hotline@aphs.ch](mailto:hotline@aphs.ch). Unsere Mitarbeitenden an der Hotline sind in der Regel ausgebildete Peer Fachpersonen und verstehen Ihre Angst aus eigener Erfahrung. Sie können Sie menschlich und fachlich kompetent beraten und auf Wunsch bei der Suche nach einer geeigneten Therapie unterstützen. Ausserhalb der Telefon-Präsenzzeiten können Sie eine Nachricht hinterlassen, Sie werden baldmöglichst zurückgerufen.

### Magazin «Keine Panik!»

Die aphas gibt zweimal jährlich, im Frühling und im Herbst, das Magazin «Keine Panik!» heraus. Unser Redaktionsteam stellt zu einem Leitthema im Bereich von Angst- und Panikstörungen Artikel zusammen: Interviews mit Betroffenen oder Fachleuten, Erfahrungsberichte, Praxistipps,

Buchbesprechungen, Aktuelles usw. Das Magazin ist für aphas-Mitglieder gratis. Es kann in unserem Webshop bezogen werden.

### Webshop

Die aphas führt einen Webshop mit einem spezifischen Angebot von Büchern und Medien. Ausserdem bieten wir kostenlose Informations-flyer zu verschiedenen Formen von Angst- und Panikerkrankungen an. Auf unserer Webseite [aphs.ch](http://aphs.ch) können Sie Bestellungen aufgeben.

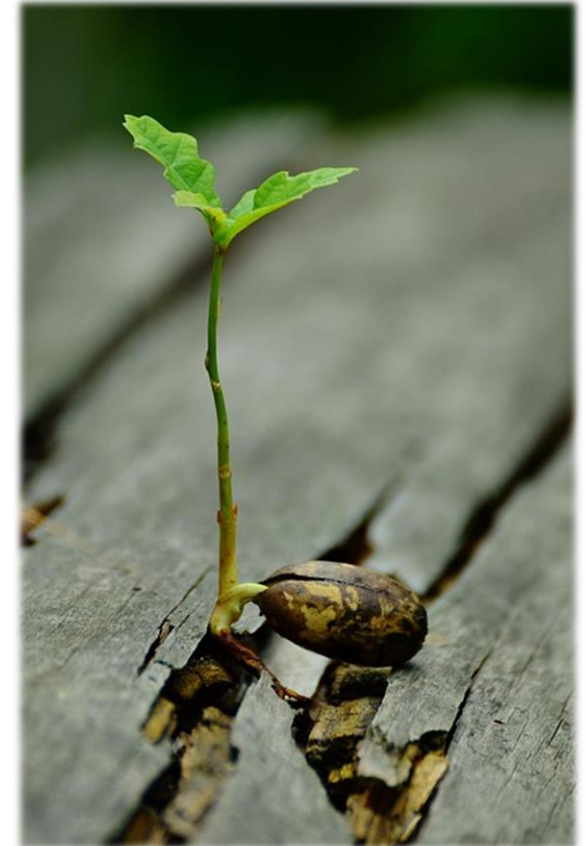
### Social Media

Die aphas ist mit Tipps, Infos und Aktualitäten auch präsent auf Facebook und Instagram.

### Werden Sie Mitglied!

Unterstützen Sie betroffene Menschen als Mitglied der aphas! Ihre Vorteile als Mitglied finden Sie auf [aphs.ch](http://aphs.ch) unter dem Menüpunkt «Mitglied werden». Wir freuen uns auf Sie!

### Spenden sind herzlich willkommen!



**[www.aphs.ch](http://www.aphs.ch)**  
**[info@aphs.ch](mailto:info@aphs.ch)**

## Angst und Panik

Angst und Panik sind jedem Menschen vertraut. Eine gesunde Angst brauchen wir, damit wir uns vor realen Gefahren und Bedrohungen schützen können.

### Angst- und Panikstörungen

Angst und Panik werden zu einer ernsthaften psychischen Störung, wenn Betroffene sich übermässig vor Situationen, Menschen, Dingen oder Tieren ängstigen, die keine reale Gefahr darstellen. Die Menschen können ihre Angst weder erklären noch bewältigen. Sie meiden bedrohliche Orte, Menschen und Situationen und geraten oft in eine Isolation. Im Extremfall können sie ihre Wohnung nicht mehr verlassen.

### Symptome

**Körperliche Symptome:** hoher Puls, Herzrasen, Schweissausbrüche, Zittern, Atembeschwerden, Verdauungsstörungen, Kopf- und andere Schmerzen, Schwindel, kalte Hände usw.

**Emotionale Symptome:** tiefe Unsicherheit, die Situation oder die eigene Person wird wie unwirklich erlebt, Fluchtbedürfnis, Angst vor z.B. Kontrollverlust, Gewalt, Ablehnung, Spott, Nichtbeachtung bis hin zur Angst zu sterben oder den Verstand zu verlieren.

**Soziale Symptome:** Verstecken hinter einer Maske, Rückzug, Vereinsamung usw.

### Formen von Angst- und Panikstörungen

**Soziale Ängste:** Angst, von Menschen verletzt, abgelehnt, ignoriert, gemobbt oder negativ bewertet zu werden. Soziale Ängste sind statistisch die häufigste Angststörung.

**Generalisierte Angststörung:** Permanente Angst, die den Alltag beherrscht. Betroffene sehen überall Gefahren, befürchten das Schlimmste und leiden unter starken Verlustängsten.

**Spezifische Phobien:** Irrationale Ängste vor bestimmten Situationen, Tieren oder Objekten, z.B. Zahnarzt, Fliegen, Spinnen und andere Tiere, Lifte und enge Räume, Tunnels, Höhenangst, Platzangst usw.

**Panikattacken:** Angst, die anfallsartig kommt und meist starke körperliche Symptome hervorruft. Betroffene glauben oft, sie würden einen Herzinfarkt erleiden.

**Zwangsstörungen:** Aus Angst vor einer imaginären Gefahr führen Betroffene zwanghaft eine bestimmte Handlung immer wieder aus, z.B. Putzwang, Kontrollzwang (Türe abgeschlossen, Herdplatte ausgeschaltet?), Händewaschzwang usw.

Angst- und Panikstörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. In der Schweiz sind 15-20% aller Menschen mindestens einmal im Leben davon betroffen.

**Folgeprobleme:** familiäre Konflikte, berufliche Schwierigkeiten bis hin zur Arbeitsunfähigkeit, somatische und psychische Folgeerkrankungen (chronische Schmerzen, Depression u.a.), soziale Isolation, Sucht.

**Therapien:** Es gibt für alle Angst- und Panikstörungen Therapieansätze mit guter Prognose. Je früher Betroffene sich Hilfe suchen, desto rascher kann sich eine Besserung einstellen.

### Panikattacke – Soforthilfen

- stehenbleiben, hinsetzen, Arbeit unterbrechen
- ruhig atmen, «Lippenbremse» (ausatmen gegen locker aufeinanderliegende Lippen)
- Körper, Gefühle und Gedanken beobachten, ohne sie zu bewerten
- nicht gegen die Panik kämpfen, denn das macht sie stärker
- wenn möglich Kontakt aufnehmen und Ihre Angst mitteilen, ev. jemanden anrufen

Wenn keine organische Krankheit zugrunde liegt, kann Ihnen nichts passieren!