

Panikattacken in unruhigen Zeiten

29.07.2016, 08:52 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *WebControl*

Da die Welt zunehmend komplexer wird, ist es für viele Menschen schwierig, Ruhe zu bewahren. Panikattacken sind daher ein Phänomen unserer Zeit und treten gerade in Industrieländern verstärkt auf. Die Komplexität der Städte, Stress sowie auch traumatische Kindheitserlebnisse sind häufig Ursache für Panikattacken und können ganz unterschiedlich auftreten. Dabei sind unterschiedliche Symptome besonders markant und bei vielen Betroffenen auffällig. Schweißausbrüche, Hitzewallungen, Schwindelgefühle sowie Taubheit oder auch Todesangst können ein Zeichen dafür sein, dass eine Panikattacke vorliegt.

Für viele Menschen ist gerade am Anfang solch ein Prozess schwierig, wenn es darum geht, sich mit dieser Tatsache auseinanderzusetzen. Meist merkt man nicht einmal, dass man gerade eine Panikattacke erleidet und ist daher besonders überrascht, wenn diese zum ersten Mal auftritt. Voreilig werden hier Schlüsse gezogen, die in eine ganz andere Richtung gehen. Daher ist es wichtig, sich nicht nur mit der Aufklärung zu befassen, sondern auch einen ärztlichen Rat einzuholen.

Hilfe durch Selbsthilfe

Panikattacken beeinträchtigen den Alltag und das Leben stark, wenn sie chronisch werden und kaum unter Kontrolle gebracht werden können. Daher ist es essenziell, nicht nur einen Facharzt mit einer verbundenen Therapie aufzusuchen, sondern sich auch im Vorfeld entsprechend mit dem Thema zu befassen. Mittlerweile gibt es eine ganze Reihe von Anbietern, die auch allgemeingültige und sinnvolle Ratschläge zum Thema bieten. Dies hilft, um einen Einblick in das Prinzip und die Beeinträchtigung von Panikattacken zu erhalten. Verschiedene eBooks oder andere Ratgeber stehen dabei online zur Verfügung und befassen sich mit dem Phänomen der Agoraphobie. Unterschiedliche Ängste können dabei heutzutage auftreten, die spezifiziert auch dementsprechend Auswirkungen besitzen.

Portrait

Webcontrol ist ein kleines selbstständiges Informationsunternehmen, das sich für neue Entwicklungen in unterschiedlichen Bereichen des Internets interessiert und die Öffentlichkeit über neue Entwicklungen informiert. Bestehend aus den Mitarbeitern Julia Onnert und Alfred Trebner werden interessante Entwicklungen näher untersucht und analysiert.

<http://panikattackenwastun.de/>

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/912949/Panikattacken-in-unruhigen-Zeiten.html>