Sehr geehrte Interessentin, sehr geehrter Interessent,

in dieser Lektion behandeln wir das Thema: „**Wenn die Angst kommt!**“

Eine der großen Herausforderungen bei der COPD ist die Unsicherheit und Angst. Da die Atmung existentiell ist, kann Angst relativ schnell auftreten. Schon kleine Veränderungen im Atemmuster können zu Panikattacken führen.

Deshalb ist es für Betroffene so wichtig, sich genau mit dem Krankheitsbild der COPD auseinanderzusetzen. Denn das einzige, was wir zu fürchten haben, ist die Angst vor der Angst.

Der Inhalt dieses kostenlosen E-Mail-Kurses dient ausschließlich Informationszwecken. Er ist kein Ersatz für eine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich immer an Ihren Therapeuten.

Eine Panikattacke ist schon für einen gesunden Menschen eine wirklich erschreckende Erfahrung. Das Herz fängt an zu rasen, es kommt zu einem Engegefühl in der Brust. Es wird schwieriger zu atmen, Benommenheit und Schwindel können sich einstellen. Bei einer Hyperventilation kann es zu Kribbeln in den Extremitäten kommen und vieles mehr.

Da COPD-Patienten bereits durch die Krankheit eine Einschränkung der Atmung haben, kann eine Panikattacke zu deutlichen Verschlechterungen führen.

Sowohl die Angst als auch Panikattacken sorgen bei Betroffenen für eine schlechtere Lebensqualität. Sowohl der Medikamentenverbrauch als auch die Neigung zu Exazerbationen (Verschlechterung durch Infektion) ist erhöht.

Nicht umsonst habe ich in meinem COPD-Ratgeber diesem Thema ein ganzes Kapitel gewidmet.

Damit Sie schon jetzt aktiv etwas gegen die Angst unternehmen können, möchte ich Ihnen ein paar Tipps geben.

Sollten Sie das Gefühl haben, dass sich eine Panikattacke einstellt, machen Sie folgendes:

Copyright © www.heilpraktiker-hartmeier.de

Entspannen Sie sich. Gehen Sie gedanklich einen Schritt zurück, damit Sie erkennen, dass die Symptome eine Überreaktion auf eine Situation sind, die Ihnen nicht gefährlich werden kann.

Seien Sie realistisch. Bleiben Sie im Hier und Jetzt. Achten Sie darauf, was tatsächlich passiert und spekulieren Sie nicht, was passieren könnte.

Suchen Sie eine Ablenkung. Lenken Sie sich mit einigen einfachen Aufgaben, wie dem Rezitieren eines Gedichts ab, zählen Sie rückwärts oder drücken Sie Ihre Hände zusammen.

Akzeptieren Sie die Angst. Blicken Sie ihr ins Gesicht und akzeptieren Sie sie, anstatt sie zu bekämpfen. Beurteilen Sie Ihre Angst auf einer Skala von 1 bis 10. Nach einiger Zeit beurteilen Sie die Angst erneut auf der Skala. Sie werden feststellen dass selbst eine starke 10 relativ schnell absinkt.

Sagen Sie sich während einer Panikattacke den Satz: „**Mein Körper hat Angst, ich nicht**“. Diesen Satz wiederholen Sie solange wie es nötig ist. Sie können den Satz laut sprechen oder leise vor sich hinmurmeln.

Der richtige Umgang mit der Angst sorgt dafür, dass COPD-Patienten sehr viel besser mit ihrer Krankheit umgehen können. Wenn die oben genannten Hilfestellungen nicht ausreichen, scheuen Sie sich nicht und nehmen professionelle Hilfe an.

Ich wünsche Ihnen gute Gesundheit und verbleibe bis zum nächsten Mal mit den besten Wünschen aus Lübbecke.

Ihr

Dieser Online-Kurs ist für jeden kostenlos zugänglich! Es ist erwünscht, dass dieses Wissen (dieser Online-Kurs) verschenkt und weitergegeben wird. Sie dürfen diese PDF-Datei kopieren und weitergeben! Ausdrücklich ist auch die Bereitstellung dieses Online-Kurses auf Ihrer Internetseite gestattet. Jedoch darf das Copyright nicht verletzt werden! Es ist nicht erlaubt diese PDF-Datei und den Text in irgendeiner Art und Weise, ohne Erlaubnis des Urhebers, zu verändern.