

WO IST DAS?

Mit offenen Augen durchs Leben gehen, einen Blick haben fürs Detail: Das sind Eigenschaften, die hilfreich sind, um beim Leserwettbewerb von «Regio» zu bestehen. In jeder Ausgabe bietet sich die Möglichkeit, **50 Franken zu gewinnen**.

Die Frage «Wo ist das?» bezieht sich auf das nebenstehende Bild. Es zeigt eine Schulanlage.

Die drei Auswahlmöglichkeiten sind:

A) Pfäffikon B) Uster C) Wetzikon

Schicken Sie uns bis Montag, 10. April, die richtige Antwort entweder per E-Mail an woistdas@regio.ch oder per Postkarte an **Zürcher Oberland Medien AG, Foto-wettbewerb «Wo ist das?», 8620 Wetzikon**. Vermerken Sie Ihren Namen, Ihren Wohnort und Ihre Telefonnummer. Aus allen korrekten Einsendungen wird jede Woche eine Siegerin oder ein Sieger ausgelost und mit 50 Franken beschenkt.

Die Auflösung erscheint in der nächsten Ausgabe, zusammen mit einem neuen Fotosujet, das es zu lokalisieren gilt.



Auflösung der letzten Woche: Eingangstor zur Kyburg

Gewonnen hat: Sibylle Keusch, Uster

KEINE ANGST VOR DER ANGST

GESUNDHEITSRATGEBER Plötzliche Angstgefühle beeinflussen das Leben stark. Solche Panikattacken nur mit Medikament behandeln zu wollen, ist schwierig und kann zu anderen Problemen führen.

Frau Müller* hat während der Arbeit als Verkäuferin plötzlich das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen. Ihr wird heiss, sie fängt an zu zittern und bekommt Angst. Damit dies die Kunden nicht sehen, verlässt sie den Raum und zieht sich auf die Toilette zurück. Nach etwa zwanzig Minuten geht es ihr besser.

MEDIKAMENT HALF NICHT

Sie sucht ihren Hausarzt auf, der ihr Temesta verordnet. Der Wirkstoff in diesem Medikament hat unter anderem angstlösende Eigenschaften und wirkt in höherer Dosis auch krampflösend. Gleichzeitig wird Frau Müller vom

Arzt für eine Woche arbeitsunfähig geschrieben.

Als sie nach einer Woche an die Arbeit zurückkehrt, wiederholt sich die Situation. Ebenso am folgenden Tag. Erneut wird sie krankgeschrieben. Nach vier Wochen mit wiederkehrenden ähnlichen Attacken wird sie zum Psychiater überwiesen.

PANIKATTACKEN ENDEN VON SELBST

Fälle wie diese mögen extrem sein, kommen aber immer wieder vor. Sie zeigen auf, dass sowohl die Krankenschreibung wie die Verschreibung von schnell wirksamen angstlösenden Medikamenten in der Regel wenig wirksam sind. Letzteres, da sie den falschen und nicht hilfreichen Eindruck vermitteln, die Besserung sei nur den Medikamenten zu verdanken.

Wichtig ist, nach hinreichendem Ausschluss einer körperlichen Ursache, die Betroffenen darüber zu informieren, dass eine Panikattacke, denn um diese handelt es

sich hier, in der Regel von selbst endet. Ein gesunder Mensch übersteht diese ohne die typischerweise befürchteten Konsequenzen wie Ohnmacht, Tod oder «Verrücktwerden». Letztlich hilfreich ist das Erleben, stärker als die Angst zu sein. Dabei helfen drei Strategien: Ablenkung, Entspannung und langsames, tiefes Atmen.

SICH DEN ÄNGSTEN STELLEN

Werden diese ausreichend beherrscht, ist es wichtig, sich den Ängsten zu stellen, damit deren Bewältigung erlebt wird. Wie viel Unterstützung jemand dabei benötigt, ist unterschiedlich. Dies reicht von blossen Informationen zum Beispiel durch Recherchen im Internet, über einige Sitzungen mit einem Psychotherapeuten bis zu eigentlichen Psychotherapien, eventuell unterstützt durch Medikamente, meist Antidepressiva.

In Psychotherapien geht es darum, die Einflussfaktoren, wie ein Übermass an Stress oder Konflik-

ten oder ein zu geringes Selbstbewusstsein, zu erkennen und zu beeinflussen. Dann braucht Frau Müller in Zukunft keine Angst vor der Angst mehr zu haben.

DR. MED. STEFAN FREIDEL

** Fiktives Beispiel, aus mehreren realen Fällen erstellt.*

GESUNDHEITSRATGEBER



Dr. med. Stefan Freidel ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in Uster. Schwerpunktmässig widmet er sich in seiner Praxis an der Freiestrasse 4 den Themen Depressionen, Burn-out, Konflikte und Paartherapie.

DRFREIDEL@BLUEWIN.CH
WWW.PRAXIS-FREIDEL.CH