

Wissenswertes für Familien

Nr.72: Panikattacken bei Kindern und Jugendlichen

Panikattacken sind eine häufige und behandelbare/heilbare (psychische) Störung. Kinder und Jugendliche mit Panik-Störungen haben plötzlich und wiederholt auftretende Episoden von leichtem Unwohlsein bis starken Angstgefühlen, gepaart mit anderen Symptomen wie rasender Herzschlag oder Kurzatmigkeit. Diese Episoden werden Panikattacken genannt und dauern einige Minuten oder Stunden. Panikattacken entwickeln sich häufig ohne Vorwarnung.

Symptome einer Panikattacke sind folgende:

- intensive Angstgefühle (ein Gefühl, dass etwas furchtbares geschehen wird)
- rasender oder laut-pochender Herzschlag
- Schwindel/Benommenheit oder Ausgelassenheit/Übermütigkeit
- Kurzatmigkeit oder ein Gefühl, dass einem der Atem genommen wird
- Zittern oder Schüttelanfälle
- ein Gefühl der Irrealität
- eine Angst zu sterben, die Kontrolle oder seinen Verstand zu verlieren

Viele Menschen erleben in ihrem Leben irgendeinmal Panikattacken. Eine solche Störung entwickelt sich häufig in der Jugendzeit, sie kann aber auch schon in der Kindheit beginnen, und manchmal tritt sie in Familien gehäuft auf.

Wenn solche Panik-Störungen nicht erkannt und behandelt werden, können problematische Komplikationen auftreten. Panikattacken wirken sich äußerst störend auf soziale Kontakte, Lernerfolg und die (normale/grundsätzliche emotionale) Entwicklung eines Kindes/Jugendlichen aus. Kinder und Jugendliche mit einer solchen Panik-Störung beginnen sich meist zu ängstigen, auch wenn sie nicht gerade eine Panikattacke erleben. Einige versuchen alle möglichen Situationen, bei denen sie das Auftreten einer Panikattacke befürchten oder bei denen sie sich wegen fehlender Hilfe Sorgen machen, zu vermeiden. So kann z.B. ein Kind nur sehr widerwillig auf den Schulbesuch oder eine Trennung von seinen Eltern reagieren. In schweren Fällen wird sich das Kind oder der Jugendliche sogar davor fürchten, das Haus zu verlassen; dieses Verhaltensmuster des Vermeidens von bestimmten Plätzen bzw. bestimmter Situationen nennt man „Agoraphobie“. Einige von schweren Panikattacken betroffene Kinder und Jugendliche können in eine tiefe Depression verfallen und ein hohes Selbstmordrisiko entwickeln. Um ihre Ängstlichkeit zu verringern, greifen jugendliche Betroffene oft zu Alkohol und Drogen.

Panik-Störungen bei Kindern sind oft sehr schwer zu diagnostizieren. Dies führt dazu, dass man zahlreiche Arztbesuche und vielfältige medizinische Tests, welche teuer und womöglich sehr unangenehm sind, über sich ergehen lassen muss. Wenn man die Art der Panik-Störung entsprechend diagnostiziert, ist sie meist gut behandelbar. Kinder und Jugendliche die



Symptome von Panikattacken aufweisen, sollten zuerst von ihrem Haus- oder Kinderarzt untersucht werden. Falls keine Krankheit oder körperliche Ursache für die auftretenden Symptome gefunden werden kann, sollte man eine umfassende Abklärung durch einen Kinder- und Jugendpsychiater durchführen lassen.

Verschiedene Arten von Behandlung sind erfolgversprechend und spezielle Medikation kann die Panikattacken stoppen. Psychotherapie kann auch dazu führen, dass das betroffene Kind und die gesamte Familie wirksame Strategien zur Vermeidung von Stress- oder Konfliktsituationen erlernen, welche sonst eine Panikattacke auslösen könnten. Mit Techniken, die in der „kognitiven Verhaltenstherapie“ gelehrt werden, kann sich der junge Patient neue Strategien zur Kontrolle der Angstzustände bzw. Panikattacken aneignen, um sie dann bei Bedarf einsetzen zu können. Viele Kinder und Jugendliche mit Panik-Störungen sprechen gut auf die Kombination Medikation und Psychotherapie an. Mit einer solchen Behandlung kann man im Regelfall die Panikattacken stoppen; falls sie früh genug einsetzt kann sie noch dazu Komplikationen wie Agoraphobie, Depression und Suchtmittelmissbrauch verhindern.