

Notfallplan Panikattacke

Grundtechniken zur Beruhigung



4-7-8-Atmung

Durch die Nase einatmen (4 Sek.), Luft anhalten (7 Sek.), durch den Mund ausatmen (8 Sek.). Mehrfach wiederholen.



5-4-3-2-1-Grounding

5 Dinge benennen, die du siehst, 4 die du hörst, 3 die du berühren kannst, 2 die du riechst, 1 die du schmeckst.



In der Situation bleiben

Nicht weglaufen. Weitermachen, was du gerade tust – auch wenn es schwerfällt.

Weitere Methoden

Kältereiz nutzen

Kaltes Wasser über die Handgelenke laufen lassen, Gesicht mit kaltem Wasser benetzen oder Coolpack in den Nacken legen.

Körperlich aktiv werden

Arme ausschütteln, Treppenstufen steigen, Fäuste ballen und loslassen, Schultern kreisen.

Selbstberuhigende Sätze

Sage dir innerlich: «Das geht vorbei», «Ich bin sicher», «Die Angst ist unangenehm, aber nicht gefährlich.»

Muskelanspannung

Fäuste 5 Sekunden fest ballen, dann loslassen. Von den Füßen nach oben durch den Körper arbeiten.

Kaugummi kauen

Langsam und bewusst kauen.



Notfallkontakt

Name:

Telefon:

Unterstützung
annehmen
spitexcare.ch

