

Mentaler Minusbereich

Beitrag von „carla“ vom 25. April 2006 19:05

Hallo Ihr Lieben!

leider ict mi kein vernünftiger Titel eingefallen und von Angstanfällen und Panikattaken wollte ich dann doch nicht im thema sprechen, auch wenn es genau das ist, womit ich mich seit fast zwei Wochen herumschlage:

Nächtliches Aufwachen durch Panikanfälle ohne sich an den zugehörigen Albtraum erinnern zu können oder ähnliches morgens beim Aufwachen.

Und dass ohne direkten äußeren Anlass, und angefangen hat es auch noch in den Ferien.

Normalerweise schlafe ich wie ein Murmeltier und ähnliche Phänomene habe ich sonst nur schon mal gehabt, wenn ich unter Stress war und es gewagt habe, (auch kleine Mengen) Alkohol zu trinken (Vertrage ich sowieso nicht gut).

Aber zur Zeit lebe ich ganz gesund, daran kann es also nicht liegen.

Kann sowas z.B. eine körperlich Ursache haben? An psychischen Gründen will mir eigentlich



nichts so recht was einfallen.

viele Grüße!

carla