

Schüler und Panikattacken

Beitrag von „CDL“ vom 11. September 2024 15:44

„Umfallen“ ist auch bei extremen Panikattacken zum Glück SEHR unwahrscheinlich, auch wenn man sich bei sehr starken Panikattacken häufiger so fühlen kann, als könnte das passieren. Ich habe es tatsächlich nur einmal erlebt, dass ich ganz kurz das Bewusstsein verloren habe während einer Panikattacke, da lag ich dann aber schon am Boden mit Füßen hoch, weil ich gemerkt habe, wie mir plötzlich schwarz vor Augen wurde und mich auf den Boden gelegt habe.

Es kann aufgrund einer kurzfristig sehr starken vegetativen Reaktion zwar durchaus zu z.B. Schwindel kommen, wenn man das einerseits ernst nimmt und andererseits weiß, wie man mit sich umgehen muss, dann setzt oder legt man sich einfach kurz hin (ggf. mit hochgelegten Füßen) und gut.

Mir hat beispielsweise aber meistens Bewegung geholfen einerseits und bewusste Atemübungen andererseits. Auch das solltest du durchaus ansprechen gegenüber deiner SL, wie auch dem Schüler, also was er dann braucht seiner Erfahrung nach, wenn er draußen ist, was er bei Schwindelgefühlen machen soll, um sich nicht selbst zu gefährden, etc.