

Schüler und Panikattacken

Beitrag von „Winterblume“ vom 12. September 2024 07:31

Als jemand, der längere Zeit selbst unter Panikattacken gelitten hat, finde ich es super, dass sowohl du als auch die Mutter des Jungen ihn unterstützen möchten☺☺

Eine Absprache mit dem Schüler zu finden, halte ich für eine sehr gute Idee, denn wenn man bei einer (starken) Panikattacke durch äußere Umstände dazu gezwungen ist, still sitzen zu bleiben, kann sich das negativ auswirken, weil die Aufmerksamkeit dann mit Pech weiterhin verstärkt auf die eigenen Körperfunktionen und Symptome wie Herzrasen, Schwindel etc. gerichtet bleibt. Vielen Betroffenen hilft es deshalb als Skill, sich etwas zu bewegen, z.B. auf und ab zu gehen oder an die frische Luft, auch Atemübungen können hilfreich sein oder sich kaltes Wasser über die Arme laufen zu lassen, etwas Kaltes zu trinken oder scharfe Bonbons zu lutschen.

Vor Angst ohnmächtig zu werden passiert zum Glück sehr selten, wie die anderen schon schrieben. Aber einige Betroffene hyperventilieren, was das Gefühl verstärken kann, gleich umzukippen. Atemübungen oder in eine Tüte zu atmen können dann helfen.

Für den Schüler selbst wäre es sicher hilfreich, wenn er therapeutische Unterstützung bekommt, sofern noch nicht geschehen und zusammen mit dieser dann Selbsthilfestrategien erarbeitet, die ihm u.a. auch bei Panikattacken in der Schule helfen können. Manche packen sich zu diesem Zweck auch ein kleines Täschchen mit hilfreichen Gegenständen wie sauren Bonbons, Igelbällen oder Duftölen, was sich dann unauffällig in der Schultasche verstauen lässt. Das verschafft einem dann auch innerlich etwas Sicherheit, dass man weiß, man ist dem ganzen nicht hilflos ausgeliefert. Erwartungsangst (die Angst vor der nächsten Attacke) spielt nämlich leider eine große Rolle bei Angststörungen.

Aber auch mentale Strategien, z.B. die 5-4-3-2-1 Übung, bei der verschiedene Sinneseindrücke aufgezählt werden, oder das Lösen komplizierter Rechenaufgaben im Kopf etc. können eine gute Strategie sein, man muss nicht immer auf Gegenstände zurückgreifen.

Ich wünsche dir und dem Jungen viel Erfolg und dass ihr eine gute Lösung findet!