



Kennst du diese Symptome:

- Verstärkter und beschleunigter Puls
- Schweissausbruch / kalte Hände
- Unsicherheit / Zittern / weiche Knie
- Mundtrockenheit
- Atembeschwerden / Beklemmungsgefühl
- Brustschmerzen / Herzrasen
- Übelkeit / Magen-Darmbeschwerden
- Schwindel / Kopfschmerzen
- Gefühl, „neben sich zu stehen“
- Gefühl, flüchten zu müssen
- Angst vor Kontrollverlust
- Angst zu sterben

Folgeprobleme von Angststörungen können familiäre Konflikte, soziale Isolation, berufliche Schwierigkeiten, ernsthafte psychische Folgekrankheiten (Depression) und Arbeitsunfähigkeit sein.

Angst und Panik 2



Ein normales Gefühl gerät aus den gewohnten Bahnen und wird unkontrollierbar

Angst ist ein normales Gefühl und hilft vor Gefahren zu warnen.

Bei einer Angststörung handelt es sich jedoch um eine krankhaft veränderte Angst, meist begleitet von traumatisierenden Panikattacken. Diese treten oft ohne Ankündigung und anfallsartig auf.



Themen in der Selbsthilfegruppe:

- Erfahrungsaustausch
- Einschränkungen im Alltag
- Was hilft mir?
- Leidensdruck
- Auswirkungen auf das Sozialleben
- Wie gehe ich im Berufsleben mit meiner Angststörung um
- Verständnis im Umfeld
- Therapiemöglichkeiten / Behandlung

Wann und wie oft treffen wir uns?

Die Gruppe trifft sich nach Absprache der Teilnehmenden.

Bist du interessiert?
Dann melde dich—wir freuen uns!



SELBSTHILFETHURGAU

Selbsthilfezentrum Thurgau

Freiestrasse 10
Postfach 429
8570 Weinfelden
E-Mail: info@selbsthilfe-tg.ch
Telefon 071 620 10 00
www.selbsthilfe-tg.ch