



Die große
Angst
vorn kleinen
Piks

HERZRASEN, ZITTERN, OHNMACHT

Um äußerliche Makel loszuwerden gibt es mittlerweile unzählige und ständig neue Behandlungsmethoden – ob Falten- und Lippenunterspritzung, Eigenfett-Brustvergrößerung oder Fadenlifting: Besonders Eingriffe ohne Schnitt und Vollnarkose liegen total im Trend. Ohne ein potentiell unangenehmes Detail kommen aber auch sie nicht aus - die Spritze! So richtig gerne mag sie wohl keiner, bei manchen Menschen steigert sich diese Abneigung aber in Angst oder Panik und kann so weit gehen, dass gar lebensrettende Maßnahmen aus Angst vor der „bösen“ Spritze abgelehnt werden. Außenstehende können das irrationale Verhalten von Angst-Patienten oft nicht nachvollziehen und neigen zur Bagatellisierung nach dem Motto „Stell dich nicht so an!“. Dabei brauchen Betroffene vor allem Verständnis und Geduld von ihrem Umfeld. Doch woher kommt die Spritzenphobie überhaupt und was hilft gegen die Panik vor dem Piks?

Wie für alle Angststörungen gibt es auch für sogenannte Trypanophobie unterschiedliche Ursachen. In den meisten Fällen löste eine traumatische Erfahrung die übersteigerte Angst aus. Es liegt in der Natur des Menschen, auf bedrohliche Situationen mit Angst zu reagieren – sie bringt den Körper in Alarmbereitschaft und schärft die Sinne für eine mögliche Abwehr oder Flucht. Löst ein Ereignis hingegen Panik aus, verhält sich der Körper gegenteilig – Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit sind gestört, man erstarrt, schwitzt, zittert und drei von vier Spritzenphobikern werden in Folge ihrer Panik gar ohnmächtig.

AUGEN ZU UND DURCH!

Wer sich nur ein bisschen fürchtet und die Spritze lediglich als unangenehm empfindet, dem helfen kleine Tricks dabei sich zu entspannen: Nicht hinschauen, sich gleichzeitig kneifen, kleinere Denkaufgaben lösen oder über etwas Erfreuliches sprechen. Das klingt banal, doch Studien bestätigen, dass der Schmerz durch Ablenkung und die Konzentration auf andere Dinge als weniger stark empfunden wird.

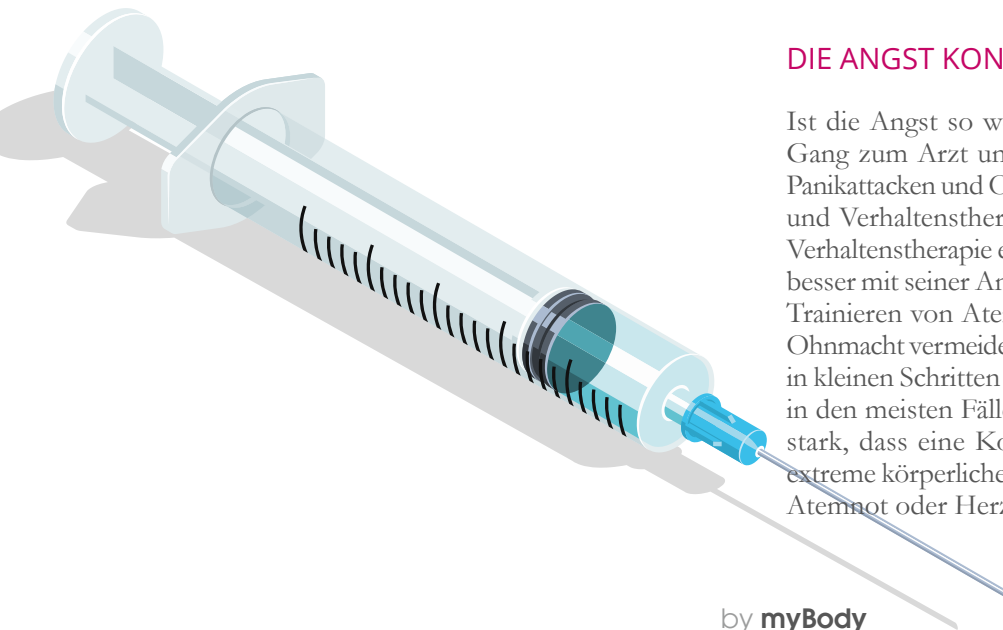
Die meisten Ärzte haben ihre eigenen Tricks auf Lager, um die Injektion möglichst kurz und schmerzlos zu gestalten. Man sollte es dem behandelnden Arzt darum unbedingt sagen, wenn der Gedanke an die nahende Spritze Unwohlsein bereitet.

• schon kleine Tricks helfen beim Entspannen

DIE ANGST KONTROLLIEREN

Ist die Angst so weit fortgeschritten, dass schon der Gang zum Arzt undenkbar wird und der Körper mit Panikattacken und Ohnmacht reagiert, können Hypnose- und Verhaltenstherapien gute Erfolge erzielen. In der Verhaltenstherapie erlernt der Betroffene Strategien, um besser mit seiner Angst umgehen zu können. Durch das Trainieren von Atemtechniken kann er eine drohende Ohnmacht vermeiden und sich der gefürchteten Situation in kleinen Schritten annähern. Die Furcht verschwindet in den meisten Fällen nie ganz, verringert sich aber so stark, dass eine Konfrontation mit der Spritze ohne extreme körperliche Reaktionen wie Schweißausbrüche, Atemnot oder Herzrasen möglich wird.

Foto: Romarjolen + MoonRock + / Shutterstock



mabelle

by myBody

Abonnieren
Sie jetzt!



Bestellung auch online möglich unter:
www.mybody.de/mabelle-abo

Lieferadresse

Zahlungsweise

jährl. Lastschrift

jährl. Rechnung

Widerrufsrecht:

Der Auftrag kann innerhalb von 14 Tagen ab Bestelldatum bei der DIVÄG mbH, Hirschstraße 8, 70173 Stuttgart, schriftlich widerrufen werden. Rechtzeitige Absendung genügt. Mit der Unterschrift zur Bestellung wird die Kenntnisnahme des Widerrufsrechts bestätigt.

Ja, ich möchte mabelle im Jahresabonnement bequem frei Haus zum Preis von 29,80 €/Jahr inkl. gesetzl. MwSt. und Versandkosten beziehen und hiermit kostenpflichtig bestellen.

Die Lieferung beginnt mit der aktuellen Ausgabe nach Zahlungseingang und verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, wenn nicht sechs Wochen vor Ablauf des Bezugszeitraumes schriftlich gekündigt wird.

Versand ins Ausland auf Anfrage. Bei abweichender Rechnungsadresse bitten wir um kurze Mitteilung an unseren Abo-Service.

Antwort

per Fax an
+49 (0)711 506 209 89

per E-Mail an
abo-service@mybody.de

per Post an
DIVÄG mbH
Hirschstraße 8
70173 Stuttgart

