



Studie

Greifswald, 5. Juli 2018

Panik!? Was nun? – Psychologen suchen Studienteilnehmer für Präventionsprogramm

Am Institut für Psychologie der Universität Greifswald startet eine Studie zur Prävention psychischer Erkrankungen. Ziel ist, das Erkrankungsrisiko bei Personen mit Angstattacken mithilfe eines Präventionsprogramms zu verringern. Für die Studie werden in Greifswald und Dresden insgesamt 300 Personen mit Angstattacken gesucht. Im Forschungsprojekt „Indizierte Prävention psychischer Störungen bei Personen mit initialen Paniksymptomen: Untersuchung der Wirksamkeit und zugrundeliegenden Wirkmechanismen“ arbeiten die Greifswalder Wissenschaftler mit Kolleginnen und Kollegen an der TU Dresden zusammen. Die Studie wird mit rund 720.000 Euro über drei Jahre von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) gefördert.

Plötzliche intensive Angst, Panik oder extreme Anspannung – etwa jeder vierte Erwachsene in Deutschland hat schon einmal eine solche Angstattacke erfahren. Personen, die solche Situationen erlebt haben, haben häufig ein erhöhtes Risiko psychische Störungen wie zum Beispiel Angststörungen, Depressionen oder Suchterkrankung zu entwickeln¹.

Laut aktueller Daten aus der Gesundheitsstudie [Study of Health in Pomerania \(SHIP\)](#) leiden über die Hälfte der Menschen (54,8 Prozent) in Vorpommern einmal in ihrem Leben an einer psychischen Erkrankung². Psychische Erkrankungen sind mit erheblichen Leiden, Einschränkungen und Belastungen sowie Kosten verbunden, zum Beispiel durch Fehltag am Arbeitsplatz³. Eine solche Angst- oder Panikattacke kann zu einer großen Verunsicherung, zu intensiven Sorgen und Ängsten führen. In der Folge beginnen machen Personen eine Vielzahl an Situationen, Orten und Aktivitäten zu vermeiden oder suchen häufig Ärzte auf. Sie schränken ihr Leben stark ein, ziehen sich zurück und verlassen im schlimmsten Fall nicht mehr das Haus. Andere Menschen wiederum versuchen Panik und Ängste mit Alkohol, Drogen oder Medikamenten zu lindern. Es kommt zu einer starken Einschränkung der Lebensführung und Lebensqualität. Diese Personen sind stark belastet und leiden unter den Ängsten und Panikattacken.

Die Studie wird geleitet von [Dr. Christiane Pané-Farré](#) von der Universität Greifswald und [Prof. Dr. Katja Beesdo-Baum](#) von der TU Dresden.

Was ist eine Angst- oder Panikattacke?

Eine Angst- bzw. Panikattacke ist eine Episode intensiver Angst oder eines Gefühls starken Unbehagens, welche mit verschiedenen Symptomen, wie beispielsweise Kurzatmigkeit, Herzklopfen und Zittern einhergeht. Die Angst tritt dabei abrupt und unerwartet auf.

Was ist das Präventionsprogramm?

„Um zu verhindern, dass Personen mit Angstattacken anhaltende psychische Probleme entwickeln, haben wir die aktuell wirksamsten Methoden in einem Präventionsprogramm zusammengestellt“, erklärt Studienleiterin Dr. Christiane Pané-Farré von der Universität Greifswald. In zwei kurzen Trainingssitzungen sollen Teilnehmer zusammen mit erfahrenen Trainern einen neuen Umgang mit Angst und Panik erlernen, um langfristig Angst und Belastungen bewältigen zu können.

Was wird in der Studie untersucht?

„Uns interessiert, warum manche Menschen auf unterschiedliche Situation sehr sensibel reagieren und eventuell psychische Probleme in Folge einer Angstattacke entwickelten, erklärt Dr. Christoph Benke, Mitarbeiter im Forschungsprojekt. Mithilfe von Befragungen und Untersuchungen körperlicher Reaktionen soll untersucht werden, ob sich diese Reaktion durch eine Präventionsmaßnahme verändert und welche langfristigen Effekte Angstattacken und die Präventionsmaßnahme haben.“

Wer kann an der Studie teilnehmen?

Für die Studie werden Teilnehmerinnen und Teilnehmer gesucht,

- die innerhalb der vergangenen 12 Monate einen Angstanfall (Angstattacke/Panikattacke) erlebt haben, bei dem sie ganz plötzlich von einem Gefühl starker Angst, Beklommenheit oder Unruhe überfallen wurden,
- zwischen 18 und 40 Jahre alt sind,
- sich aktuell nicht wegen psychischer Probleme in Behandlung befinden und
- bereit sind, an einer Präventionsmaßnahme in Kombination mit verschiedenen Befragungen und körperlichen Untersuchungen teilzunehmen.

Die Präventionsmaßnahme ist kostenlos; zusätzlich erhalten Teilnehmer eine finanzielle Aufwandsentschädigung für die diagnostischen Untersuchungen im Rahmen der Studie.

Interessierte können sich für die Studie auf unserer [Website](http://www.panik-was-nun.de) anmelden und weitere Informationen erhalten.
www.panik-was-nun.de

Gerne können sich Interessierte auch direkt an unser Studienteam wenden:

panik-was-nun@uni-greifswald.de

Telefon 03834 420 3730

Weitere Informationen

¹ Siehe [Asselmann et al., 2014](#); [Pané-Farré et al., 2013](#)

² Siehe [Asselmann et al., 2018](#)

³ Siehe [Wittchen & Jacobi, 2005](#)

Ansprechpartner an der Universität Greifswald

Institut für Psychologie

Lehrstuhl für Physiologische und Klinische Psychologie/Psychotherapie

Dr. Christiane Pané-Farré (Studienleitung)

Dr. Christoph Benke

Franz-Mehring-Straße 47, 17489 Greifswald

Telefon 03834 420 3746

christoph.benke@uni-greifswald.de

www.researchgate.net/profile/Christiane_Pane-Farre