

Samantha Abdul bricht das Schweigen: Kampf gegen Panikattacken!

Samantha Abdul bricht Tabus über Panikattacken und mentale Gesundheit. Ihre Offenheit löst Solidarität in der Community aus.



Vienna, Österreich - In einer mutigen und offenen Diskussion über psychische Gesundheit hat die Influencerin Samantha Abdul kürzlich ihre persönlichen Erfahrungen mit Panikattacken geteilt. In einem Bericht auf [vienna.at](https://www.vienna.at) beschreibt Abdul, dass sie unter schweren Angstzuständen leidet, die mit körperlichen Symptomen wie Schweißausbrüchen, erhöhter Herzfrequenz und Übelkeit einhergehen. Diese Attacken treten ohne konkreten Auslöser auf, was sie besonders belastend macht.

Früher nahm Abdul ihre Panikattacken nicht ernst, doch mittlerweile hat sie ihre Einstellung geändert und ist auf der Suche nach alternativen Bewältigungsstrategien. Ihre Erfahrungen haben eine Welle der Solidarität in ihrer Community

ausgelöst, in der Fans ähnliche Probleme teilen und ihre unterschiedlichen Wege zur Bewältigung vorstellen.

Panikattacken und Behandlungsmöglichkeiten

Die Herausforderungen, mit denen Abdul konfrontiert ist, spiegeln eine weit verbreitete Realität wider. Laut [helsana.ch](https://www.helsana.ch) treten Panikattacken häufig auf und werden typischerweise sowohl medikamentös als auch psychotherapeutisch behandelt. Zu den gängigen Medikamenten gehören Antidepressiva, insbesondere selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) wie Citalopram und Paroxetin. Für kurzfristige Entlastung können Benzodiazepine eingesetzt werden, doch aufgrund ihres Abhängigkeitspotenzials empfehlen Ärzte diese nur für kurze Zeit.

Besonders effektiv hat sich die kognitive Verhaltenstherapie erwiesen, die den Ablauf von Panikattacken analysiert und alternative Bewertungsansätze erarbeitet. Trotz der häufigen Schwierigkeiten bei der Behandlung besteht eine gute Heilungschance. Rund 80% der Betroffenen einer Panikstörung können nach geeigneter Therapie beschwerdefrei leben.

Die zunehmende Zahl an Krankschreibungen aufgrund psychischer Erkrankungen in Deutschland verdeutlicht, wie wichtig das Bewusstsein für diese Themen geworden ist. Laut [statista.com](https://www.statista.com) fühlen sich 50% der Deutschen im vergangenen Jahr stark gestresst, was teilweise durch internationale Krisen und steigende Lebenshaltungskosten bedingt ist. Mental Health, die nicht nur psychische Erkrankungen, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden umfasst, erhält vor allem bei jüngeren Menschen mehr Aufmerksamkeit.

Der Einfluss von sozialen Medien

Der Einfluss von sozialen Medien auf die mentale Gesundheit ist

ein zweiseitiges Schwert. Während Plattformen die Sichtbarkeit psychischer Themen erhöhen können, fördern sie auch negative Gefühle, wie das „Fear of Missing Out“ (FOMO). Jüngere Generationen sprechen offener über psychische Herausforderungen; 38% der 18- bis 24-Jährigen empfinden diese als ernstzunehmend.

Samantha Abduls Offenheit hat deshalb nicht nur ihre eigene Community ermutigt, sondern trägt auch dazu bei, das Stigma rund um psychische Erkrankungen abzubauen. Es ist wichtig, dass diese Themen weiterhin Platz in der öffentlichen Diskussion finden und betroffenen Personen Unterstützung und professionelle Hilfe angeboten wird.

In einer Zeit, in der nur 57% der Deutschen mit ihrer eigenen Gesundheit zufrieden sind, bleibt die Inanspruchnahme professioneller Hilfe essenziell. Sozialpsychiatrische Dienste bieten kostenfreie Beratung und Unterstützung für Menschen mit psychischen Problemen an, was eine wichtige Ressource in der aktuellen Gesundheitslandschaft darstellt.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Vienna, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.vienna.at• www.helsana.ch• de.statista.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at