



Seelische Gesundheit fördern

Vorsorge bei Angstanfällen

FÜR psychische Gesundheit, **GEGEN** Angst und Panik.

Im Rahmen eines Forschungsprojekts untersuchen wir, ob man der Entwicklung psychischer Erkrankungen mit Hilfe eines gezielten Präventionsprogramms zum Umgang mit Angst vorbeugen kann.

Sie hatten schon einmal einen Angstanfall oder eine Panikattacke?

-> dann informieren Sie sich auf unserer Website über unsere

Studie: www.panik-was-nun.de

Wir bieten: Präventionsprogramm (für Sie kostenfrei)
 Mind. 90€ Aufwandsentschädigung

Bei Fragen kontaktieren Sie uns:

Tel: 0351 463 39421

E-Mail: panik-was-nun@tu-dresden.de

Was ist ein Angstanfall/ eine Panikattacke?

Eine Panikattacke ist eine Episode intensiver Angst oder eines Gefühls starken Unbehagens, welche mit verschiedenen Symptomen, wie z. B. Kurzatmigkeit, Herzklopfen und Zittern, einhergeht und abrupt und unerwartet auftritt.

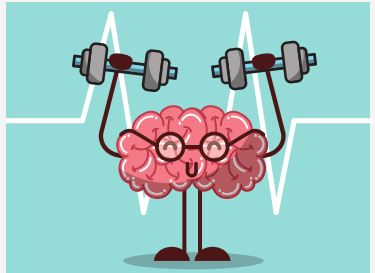
Wie laufen die Studie und das Präventionsprogramm ab?

Mithilfe eines Online-Screenings und einer Eingangsuntersuchung überprüfen wir, ob unser Präventionsprogramm für Sie geeignet ist. Zusätzlich erheben wir - verteilt über ein Jahr - in drei Hauptuntersuchungen weitere diagnostische Informationen.

In zwei kurzen Trainingssitzungen (insgesamt 4 h) erlernen Sie zusammen mit erfahrenen Trainern einen neuen Umgang mit Angst und Panik, um diese langfristig erfolgreich bewältigen zu können.

Wen suchen wir?

- Sie haben einen Angstanfall in den letzten 12 Monaten erlebt
- Sie sind zwischen 18 und 40 Jahre alt
- Sie sind aktuell nicht wegen psychischer Probleme in Behandlung
- Sie sind bereit an einer Präventionsmaßnahme, Befragungen und körperlichen Untersuchungen teilzunehmen



Kontakt:

Fakultät Psychologie
Professur für Behaviorale Epidemiologie
Technische Universität Dresden
Chemnitzer Straße 46, 01187 Dresden
Tel: 0351 463 39421

Ansprechpartner:

Prof. Dr. Katja Beesdo-Baum
(Studienleitung)
Nora Mehl
Sabrina Wideburg

