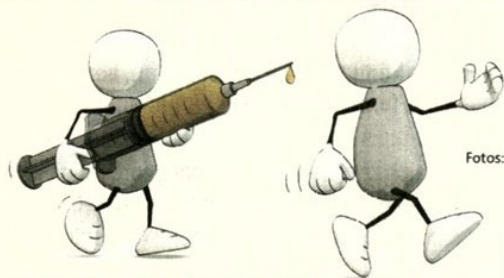




„Ich fürchte mich vor Ärzten!“



Fotos: Fotolia

NOTFALLSET GEGEN ANGST

Was Psychotherapeutin
Mag. Dr. Monika Wogrolly
bei Iatrophobie rät



Bis zu 10 Prozent der Bevölkerung geraten in Panik, wenn ihnen ein „Weißkittel“ in die Nähe kommt . . .

Schon der typische Klinikgeruch trieb Angelika (41) den Angstschweiß auf die Stirn. Ihr stockte der Atem, das Herz raste. Normaler Blutdruck: 120/80. Beim Arzt: 180/90. Ein sofort einsetzender Fluchtreflex hatte sie schon von mancher Untersuchungs- und Behandlungsliege vertrieben: „Ich geriet in Panik, wenn ich eine

Arztpraxis gesehen und gerochen habe!“

Krankhafte Angst vor Ärzten oder Iatrophobie (griechisch „iátrós“ für Arzt) entsteht vielfach durch traumatische Erfahrungen in der Kindheit. Oft erinnern sich die Betroffenen gar nicht direkt daran.



der Arzt gut auf die phobische Situation einstellen. Er sprach mit seiner Patientin sozusagen auf Augenhöhe, begegnete ihr nicht als unnahbarer „Gott in Weiß“, sondern als „ganz normaler Mensch“.

Neben dem Notfallset sollte auch diese spezielle Angst an der

Wurzel erfasst werden – mit Hilfe von Hypnotherapie: Angelikas längst vergessene kindliche Panik vor Ärzten wurde mittels leichter Tranceübungen bewusst gemacht. Zum Unterschied zu Erwachsenen verfügen Kinder noch nicht über die Einsicht in die Sinnhaftigkeit medizinischer Maßnahmen. Blutabnahmen oder Impfungen können als „Bestrafung“ und Gewalterlebnis missdeutet werden. Sobald ein Kind verstandesmäßig erfasst, warum es behandelt wird, schwindet die Angst. Daher sollte jeder ärztliche Eingriff in verständlichen Worten erklärt werden. So beugt man frühzeitig einer Iatrophobie vor.

Angelika lernte jedenfalls auch durch die Rückführung in die Kindheit ihre Angst abzubauen. Heute geht sie zwar nicht völlig entspannt zum Arzt, aber ohne Panikreaktionen.

Längere Spitalsaufenthalte, die Trennung von der Familie und natürlich schmerzhaft eingegriffen können auch Jahre später Panikreaktionen auslösen.

Zum Notfallset gegen Iatrophobie gehören:

1. Atemübungen, wie grundsätzlich immer bei Angst.
2. Den furchteinflößenden Raum vorübergehend verlassen. Ein paar Kniebeugen machen, Gesicht und Hände mit kaltem Wasser abwaschen.
3. Ganz langsam, schluckweise Wasser trinken.
4. Konfrontationstherapie: Zum Beispiel die Desinfektionslösung zu Hause verwenden, um sich an den Geruch zu gewöhnen – ganz ohne Mediziner.
5. Zum Arzt nicht alleine, sondern in Begleitung gehen. Das entspannt.
6. Hilfreich ist auf jeden Fall ein einfühlsames Gespräch mit dem Behandler.

Bei Angelika konnte sich



Mag. Dr. Monika Wogrolly, Psychotherapeutin in Graz, Wien und der Privatklinik St. Radegund (Steiermark), Autorin des neuen Buches „Die Beziehungsformel“ (Ueberreuter Sachbuch). Kontakt: 0664/503 83 00, praxis@wogrollymonika.at

Die
BEZIEHUNGS
FORMEL