

NAVIGATION DURCH DIE STÜRMISCHEN PHASEN

DAS ZWISCHEN-DEN-ATTACKEN PROTOKOLL

Modul: Coping & Psyche
Stefan – Psychosoziale
Beratung
www.clusterberatung.at

1. RUHE IM AUGEN DES STURMS

Clusterkopfschmerz hat zwei Dimensionen: Die Attacke selbst und die Anspannung davor. Gegen den Schmerz haben Sie Ihre medizinische Ausrüstung. Gegen die Anspannung hilft dieses Protokoll.

Wichtig: Wenn Sie unter starken Panikattacken leiden, suchen Sie bitte professionelle Hilfe auf.

Zu den sogenannten "Shadows": Je tiefer man in der Episode ist, desto eher treten sekundäre Kopfschmerzen auf. Das sind oft Spannungskopfschmerzen oder Nebenwirkungen. Das ist normal. Tauschen Sie sich mit anderen Patient:innen aus, um individuelle Coping-Strategien zu finden (z.B. Kältereize, HIIT-Training, Energy Drinks, warme Duschen oder Trigeminal-Massage). Testen Sie, was Ihnen gut tut.

2. GROUNDING: DEN ANKER WERFEN

Wenn die Erwartungsangst hochzieht („Zieht gleich ein Gewitter auf?“), feuert Ihr Nervensystem Fehlalarme. Wir nutzen die Vagus-Nerv-Stimulation als chemischen Anker, um das System zu beruhigen.

4 Sek.

EINATMEN (NASE)

7 Sek.

HALTEN

8 Sek.

AUSATMEN (MUND)

Dieser Rhythmus signalisiert Ihrem Körper: „Momentan herrscht Sicherheit.“

Körper-Resonanz: Lernen Sie, zwischen echter Vorboten und reiner Angst-Spannung zu unterscheiden. Fragen Sie sich: Was stabilisiert mich jetzt? Achten Sie darauf, dass auch positive Erlebnisse die neurologische Spannung erhöhen können. Navigieren Sie achtsam durch Ihre Energie-Reserven.

3. DAS KONTROLL-RASTER

Teilen Sie Ihre Kapazitäten klug ein. Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf die Faktoren, die Sie aktiv steuern können. Den Rest lassen wir vorbeiziehen.

NICHT STEUERBAR

- Der exakte Zeitpunkt des Sturms.
- Die Intensität der Wellen.
- Die Gesamtdauer der Episode.

HALTUNG: AKZEPTANZ

STEUERBAR

- ✓ Ausrüstung (Sauerstoff/Injektor) bereit?
- ✓ Notfall-Plan für das Umfeld fixiert?
- ✓ Hydrierung und Basis-Versorgung?
- ✓ Beruhigung des Nervensystems?

HALTUNG: OPTIMIERUNG

Zur Trigger-Vermeidung: Eine Analyse ist sinnvoll, solange sie Ihre Bewegungsfreiheit nicht vollständig einschränkt. Ziel ist es, handlungsfähig zu bleiben, nicht sich komplett zu isolieren.

4. DER SICHERE HAFEN: SCHLAF-VORBEREITUNG

Die Nachtstunden sind oft die stürmischsten. Wir bereiten das Deck so vor, dass das Gehirn in den Ruhemodus gehen kann.

- **Der Hardware-Check:** Sauerstoffmaske sauber? Flaschenventil geprüft? Medikation in Griffweite? Wenn alles bereitsteht, muss das Gehirn nicht mehr „Wache halten“.
- **Das mentale Ritual:** Verabschieden Sie den Tag bewusst. Sagen Sie sich: *„Ich bin gut vorbereitet. Wenn eine Attacke kommt, weiß ich, was zu tun ist. Jetzt darf ich ruhen.“*