

Angststörungen
Informationsseminar



Definition von Angst

Angst ist ein unangenehmes Bedrohungsgefühl und zählt zu den primären Emotionen (angeborene Reaktionsmuster).



Primäre Emotionen

- Furcht
- Freude
- Trauer
- Überraschung
- Ekel
- Wut



Funktionen von Angst

- Alarmsignal als Reaktion auf bedrohliche Ereignisse
- Vorbereitung des Körpers auf schnelles Handeln
- Bereitschaftszustand für Angriff, Flucht, Vermeidung



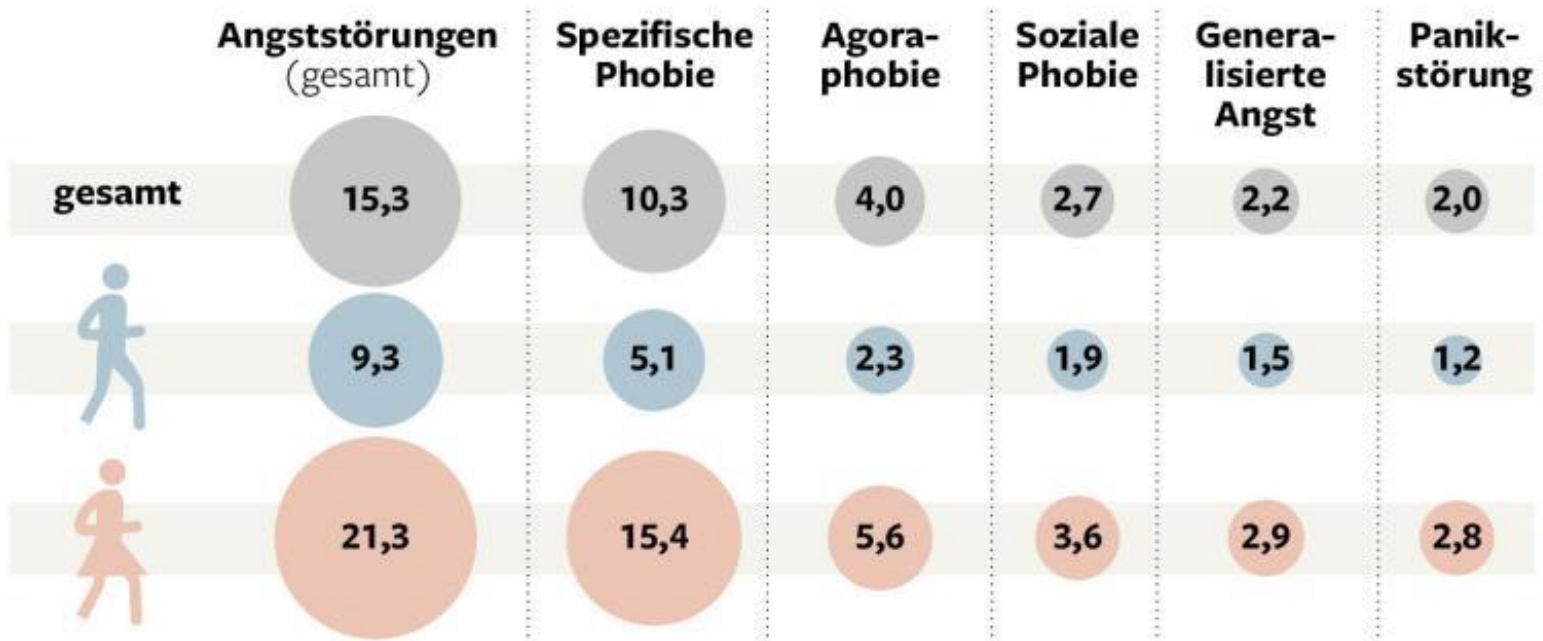
Körperliche Angstreaktion

- Schwitzen, Erröten, Erblassen
- Zittern, weiche Knie, Muskelverspannungen
- Atembeschleunigung, Muskelkrämpfe
- Engegefühl und Schmerzen des Brustkorbs
- Unregelmäßiger oder schneller Herzschlag, Blutdruckanstieg
- Trockener Mund, Kloßgefühl im Hals
- Magenschmerzen, Harn- und Stuhldrang

Häufigkeit von Angststörungen

ANTEIL DER ANGSTSTÖRUNGEN

in der Bevölkerung in Prozent, 2010
Angaben in Prozent



QUELLE: TU; DRESDEN 2014

Angst und Wahrscheinlichkeit

| | |
|--|-------------------|
| Als Stadtbewohner Opfer eines Gewaltverbrechens werden | 1 : 60 |
| Dieses Jahr ermordet werden | 1 : 12000 |
| Beim Flugzeugabsturz umkommen | 1 : 4,6 Millionen |
| Bei einem Autounfall umkommen | 1 : 140 |
| Durch eine Blutkonserve an AIDS erkranken | 1 : 100000 |
| Als Frau irgendwann Brustkrebs zu bekommen | 1 : 9 |
| Von einem Hai angegriffen zu werden | 1 : 4 Millionen |
| In diesem Jahr einen Hirntumor zu bekommen | 1 : 25 000 |

Angst wird zur Krankheit, wenn...

- sie zu häufig und zu lange auftritt
- man die Kontrolle über sie verliert
- man Angstsituationen vermeiden muss
- sie das tägliche Leben einschränkt
- man stark unter ihr leidet



Ursachen der Angst

- Angst begünstigende Faktoren
- Auslösende Bedingungen
- Aufrechterhaltende Bedingungen

Angststörungen werden begünstigt von

- speziellen erblichen Faktoren
- ängstlich-vermeidender Wesensart
- Überbehütung,
Lernen am Modell ängstlicher Eltern
- traumatisierenden Erlebnissen

Angst auslösend wirken häufig

- Trennungen und Verluste
- Körperliche Krankheiten
- Innere Konflikte (Autonomie-Abhängigkeit)
- Chronische Belastungssituationen (Beruf, Familie)
- Veränderungen der Lebenssituation

Angst wird aufrecht erhalten

- durch Selbstbeobachtung, Erwartungsangst, Vermeidungsverhalten
- durch Krankheitsgewinn durch vermehrte Zuwendung, Entlastung von Verpflichtungen
- durch dauerhafte Übernahme von Aufgaben durch Angehörige



Einteilung der Angstsyndrome

Diffuse Angst - ohne erkennbaren Auslöser

Fokussierte Angst - ausgelöst durch spezielle Bedingungen



Ohne Auslöser: Panikstörungen

- Wiederholt und unerwartet auftretende Angstattacken über 10-30 Minuten
- Heftige körperliche Symptome wie Herzrasen, Schweißausbrüche, Druck-, Engegefühl im Brustkorb, Atemnot, Kribbel-Missempfindungen, Schwindel, Brechreiz, Angst „den Verstand zu verlieren“
- Quälende Erwartungsangst: Phobophobie

Generalisierte Angststörungen

- Krankhafte Sorge, nicht kontrollierbar und ohne ausreichende reale Gefahr
- Der Arzt wird oft wegen scheinbar körperlicher Probleme aufgesucht
- Wochen- bis jahrelange ängstliche Anspannung oft mit Kopf- oder Muskelschmerzen



Agoraphobie

„agora“ = griechisch für Marktplatz → Platzangst

Definition:

Angst, sich an Orten oder Institutionen zu befinden, in denen beim plötzlichen Auftreten von hilflos machenden oder peinlichen Symptomen eine Flucht nur schwer möglich oder aber keine Hilfe verfügbar wäre

Soziale Phobie

- Dauerhafte Angst vor prüfender Beobachtung durch Andere (z.B. beim Essen oder Sprechen)
- Es entsteht ein Gefühl von Peinlichkeit oder Erniedrigung
- Man unterscheidet isolierte von generalisierten sozialen Phobien
- Körperliche Beschwerden wie bei anderen Angststörungen
- Beschwerdesteigerung bis zu einer Panikattacke möglich

Spezifische Phobien

- Gekoppelt an spezielle auslösende Bedingungen
- Beispiele sind Tierphobien (z.B. Angst vor Schlangen oder Spinnen), Höhenangst, Flugangst oder auch Angst vor engen Räumen (Klaustrophobie)



Therapiemöglichkeiten

Wirksame Verfahren sind verschiedene Formen der Psychotherapie, Behandlung mit Medikamenten, beides auch in Kombination, und ergänzend Entspannungsverfahren sowie viel körperliche Bewegung



Beispiele der Psychotherapie

- Reizkonfrontation/Expositionsverfahren:
 - in der Realität
 - in der Vorstellung
- Kognitive Verfahren:
bei Angstanfällen, die vorwiegend durch innere Reize ausgelöst werden (spontane Panikattacken)
- Training sozialer Kompetenzen
(Selbstsicherheitstraining)

Medikamentöse Angstbehandlung

- Kurzfristig Tranquilizer (Benzodiazepine)
 - Gefahr der Abhängigkeitsentwicklung, deshalb nur zeitlich begrenzt möglich
 - Beispiel: Lorazepam
- Langfristig Antidepressiva
 - Wirkungsbeginn erst nach ca. 4 Wochen
 - Behandlungsdauer mindestens 1 Jahr
 - Langsam ausschleichen
 - Beispiel: Escitalopram

Selbsthilfeliteratur zum Thema „Angst“

- **Das Angstbuch**

Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann. Borwin Bandelow

- **Angst bewältigen**

Selbsthilfe bei Panik und Agoraphobie
Sigrun Schmidt-Traub

- **Ängste verstehen und überwinden**

Gezielte Strategien für ein Leben ohne Angst
Doris Wolf

Vielen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit !



Deutsche
Rentenversicherung
Marbachtalklinik
Bad Kissingen