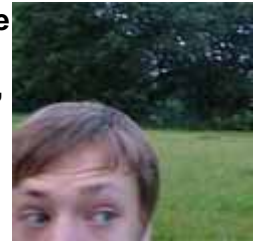


## ANGSTSTÖRUNGEN – WENN ANGST DEN ALLTAG BEHERRSCHT

**Nach Erkenntnissen der WHO leiden über 10% der Patienten, die eine Allgemeinarztpraxen besuchen, an Angststörungen. Bei der Angststörung steht das Gefühl der Angst dermaßen im Vordergrund, dass das alltägliche Leben in vielen Bereichen stark eingeschränkt ist. Wie Betroffenen von Angststörungen heute geholfen werden kann, ist Thema dieses Expertenchats.**



**Chat-Termin:** 25.04.2006, Beginn 20.00 Uhr

Angststörungen sind psychische Erkrankungen, bei denen die Furcht vor einem Objekt oder einer Situation oder unspezifische Ängste im Vordergrund stehen. Etwa 7 Mio. Menschen in Deutschland sind von Ängsten mit Krankheitswert betroffen, Frauen etwa doppelt so stark wie Männer.

Normale Angst (Realangst) hat Alarmfunktion und soll Aktivitäten zur Beseitigung von Gefahr auslösen. Krankhafte Angst hingegen lähmt körperliche und kognitive Funktionen. Allen Angsterkrankungen ist gemeinsam, dass die Betroffenen Ängste haben vor Dingen, vor denen Gesunde normalerweise keine Angst haben, die also gemeinhin nicht als gefährlich gelten.

Zu der Gruppe der Angststörungen gehören:

- **Phobien** Bei Phobien handelt es sich um spezifische Ängste vor bestimmten Objekten oder Situationen. Weit verbreitete Phobien sind Tierphobien (z.B. vor Spinnen, Hunden), situative Phobien wie Höhen- oder Flugangst und soziale Phobien (Furcht, sich peinlich oder entblößend zu verhalten). Von besonderer Bedeutung ist die Agoraphobie, bei der der Aufenthalt an unbekanntem oder unübersichtlichen Orten und Orten mit großen Menschenansammlungen stark angstbesetzt ist.
- **Panikstörung** Unter Panikstörungen versteht man plötzlich, überfallartig auftretende Angstattacken, die keinen konkret bedrohlichen Anlass haben. Sie äußert sich in körperlichen Symptomen wie Herzklopfen und -rasen, Schweißausbrüchen, Zittern, Übelkeit, Atembeschwerden und Beklemmungsgefühlen. Kognitiv und emotional treten Benommenheit, Todesängste und Bewusstseinsstörungen auf, zum Beispiel das Gefühl, „verrückt“ zu werden, das Gefühl, dass Dinge unwirklich sind (Derealisation) oder man selbst "nicht richtig da" ist (Depersonalisation). Die Attacken dauern zumeist einige Minuten, selten länger als eine halbe Stunde.
- **generalisierte Angststörung (GAS)** Bei der GAS liegt eine permanente ängstliche Anspannung vor, die von (zumeist wenig realistischen) Befürchtungen in bezug auf alltägliche Probleme und Ereignisse gekennzeichnet ist.

Je früher bei einer Angststörung interveniert wird, desto besser sind die Erfolgsaussichten einer raschen Besserung. Allerdings durchlaufen viele Angstpatienten monate- oder sogar jahrelang erfolglos das Gesundheitssystem, bis sie die passende Hilfe finden. Insbesondere Betroffene einer Panikstörung denken aufgrund der oben geschilderten körperlichen Symptome zunächst an eine somatische Erkrankung und suchen daher Allgemeinmediziner oder Internisten auf, die ihnen jedoch nicht helfen können.

Therapeutisch verspricht bei isolierten Phobien eine Psychotherapie, die Reizkonfrontationsverfahren umfasst, sowie bei Panikstörungen und der GAS eine Kombination aus Pharmako- und Psychotherapie den größten Behandlungserfolg. Pharmakologisch sind in erster Linie Antidepressiva von Bedeutung, bei stärker ausgeprägten Angststörungen kommen auch sog. Tranquilizer und  $\beta$ -Blocker zum Einsatz. Psychotherapeutisch stehen die Kognitive Verhaltenstherapie und Entspannungsverfahren im Vordergrund, bei leichten Störungen kommt auch eine Gesprächstherapie in Betracht. Wie man Angststörungen überwinden kann, ist Thema dieses Expertenchats.

#### **Onlineberatung zum Thema**

- [Angst-Hilfe e.V. \(DASH/MASH\)](#)
- [Psychologischer Beratungsdienst Bielefeld](#)

#### **Bücher zum Thema**

- [Angststörungen](#)
- [Die zehn Gesichter der Angst](#)
- [Praxisratgeber Angststörungen](#)
- [Angststörungen](#)

#### **Artikel zum Thema**

- [Furcht, Angst, Panik](#)
- [Hilfe für Angstkranke](#)
- [Angststörungen](#)
- [Angststörung](#)
- [Angststörung, Panikattacken und Phobien](#)

#### **Links zum Thema**

- [Deutsche Angst-Zeitschrift](#)
- [Angst-Hilfe e.V.](#)
- [Angst-Hilfe e.V. \(Onlineberatung\)](#)