

Themenchat: "Kampf gegen die Angst – Was hilft bei Phobien?"
am 13.10.2009, ab 20:00 Uhr

Jeder gesunde Mensch hat von Zeit zu Zeit Angst - vor bestimmten Tieren, vor Prüfungen oder im Dunkeln. All diese Ängste können normal sein und sind teilweise lebensnotwendig. Sie weisen auf Gefahren hin und geben uns die Möglichkeit in angemessener Art und Weise zu reagieren. Doch Ängste können auch krankhaft sein, wenn sie ohne realen Hintergrund auftauchen, wenn sie lähmend wirken und nicht zur Beseitigung der angezeigten Gefahr führen. Diese so genannten Phobien können den gesamten Alltag bestimmen und betroffene Personen in ihrer Lebensweise erheblich einschränken.

Unsere Expertin im Themenchat war **Dipl.-Psych. Meline Stoy**.



Sie ist Diplompsychologin und Verhaltenstherapeutin und arbeitet in der Spezialambulanz für Angsterkrankungen der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Charité- Campus Mitte. Sie verfügt über eine langjährige Erfahrung in der Diagnostik, Beratung und Therapie von Patienten mit Angsterkrankungen. Ihr aktueller Schwerpunkt ist die Konfrontationsbehandlung bei Patienten mit Panikstörung und Agoraphobie (Platzangst). Im Rahmen von Therapiestudien werden in der Angstambulanz zurzeit verhaltenstherapeutische Gruppen zur Behandlung dieser Störung angeboten.

Von einer Phobie spricht man, wenn eine Angst, die sich auf ein bestimmtes Objekt oder eine bestimmte Situation richtet, längere Zeit und unbegründet anhält. Viele Menschen haben etwa Angst vor Spinnen (Arachnophobie), vor engen Räumen (Klaustrophobie) oder Höhe (Akrophobie). Auch wenn die Ängste unbegründet sind und durchaus zu Einschränkungen im Alltag führen können, sind sie meist nicht krankhaft. Dies werden sie erst, wenn

...die Angstreaktionen der Situation nicht mehr angemessen sind,

...diese auch nach der angstausslösenden Situation anhalten,

...der Verängstigte keine Möglichkeit mehr hat, die Angst zu bewältigen und

...sie massiv das Leben einzuschränken beginnen.

Zu den typischen Angstreaktionen gehören Erröten, Herzklopfen, Zittern, Schweißausbrüche, Übelkeit und Schwindelgefühle. Diese Symptome können in unterschiedlicher Stärke auftreten und normales Handeln und Verhalten unmöglich machen.

Während die so genannten spezifischen Phobien, wie die Angst vor bestimmten Tieren bzw. Gegenständen, vor bestimmten Situationen und Ereignissen meist den Alltag nur in vergleichsweise geringem Maße beeinträchtigen, wirken die Agoraphobie und die soziale Phobie schwerwiegend einschränkend. Die Agoraphobie beschreibt dabei die Angst vor freien Plätzen und Menschenansammlungen: Betroffene fürchten sich beispielsweise davor, Straßen oder Plätze zu überqueren oder sich gemeinsam mit vielen anderen Menschen in einem Raum oder Verkehrsmittel aufzuhalten. Bei der sozialen Phobie handelt es sich um

die Angst, vor oder durch andere Menschen in eine unangenehme oder peinliche Situation zu geraten.

Diese beiden Phobien gehören zu den häufigsten Formen einer Angsterkrankung und schränken das alltägliche Leben der Betroffenen massiv ein. Es kann sogar dazu kommen, dass sie ihre eigenen vier Wände nicht mehr verlassen wollen.

Welche Möglichkeiten es gibt, gegen die Angst erfolgreich vorzugehen und auch alle weiteren Fragen zum Thema Angst und Phobien konnten die Teilnehmer im Chat an unsere Expertin richten.