



ANGSTSTÖRUNGEN

Angst - ein normales Gefühl oder doch eine seelische Erkrankung?

Liebe Leserin, lieber Leser!

Jeder Mensch hat Ängste und Sorgen. Manchmal nehmen sie jedoch überhand oder sind übertrieben. In diesem Fall spricht man von einer Angststörung. Etwa ein Viertel aller Menschen macht einmal im Leben eine solche seelische Erkrankung durch. In dieser Information erfahren Sie mehr über normale und krankhafte Angst sowie über Behandlungsmöglichkeiten.

Auf einen Blick: Angststörungen

- Das Gefühl der Angst ist eine natürliche und gute Reaktion auf Gefahr. Diese Reaktion soll es Menschen ermöglichen, die Quelle der Gefahr auszuschalten oder ihr zu entkommen.
- Bei Angststörungen sind die Angstgefühle sehr ausgeprägt und überschreiten ein normales Maß. Die Lebensqualität und der Alltag von Betroffenen werden dadurch stark beeinträchtigt.
- PsychotherapeutInnen können eine Angststörung feststellen.
- Eine erfolgreiche Behandlung ist mit Psychotherapie möglich.
- Wichtig ist, angstauslösende Situationen nicht zu vermeiden, sondern sich ihnen zu stellen.

Wie entstehen Angststörungen?

Die Gründe, warum Angststörungen entstehen, sind vielschichtig. Vergangene oder aktuell belastende Lebensereignisse, ungünstige Erziehung, soziale Belastungen und biologische und erbliche Faktoren sind Risikofaktoren. Auch weitere vorhandene seelische oder körperliche Erkrankungen können das Auftreten einer Angststörung begünstigen.

Was sind Angststörungen?

Es gibt verschiedene Arten von Angststörungen. Die häufigsten sind:

- Panikstörung: ganz plötzlich auftretende Angstanfälle, extreme Ängste wie Todesangst, die meist nur einige Minuten andauern.
- Generalisierte Angststörung: langanhaltende Ängste und Sorgen, die zu Anspannung, Unruhe und erhöhter Nervosität führen.
- Soziale Phobie: Angst vor negativer Beurteilung durch Andere.
- Spezifische Phobie: Angst vor einzelnen Dingen / Situationen, die an sich nicht gefährlich sind wie Spinnen, Spritzen oder Fliegen.

Angststörungen können mit körperlichen Anzeichen wie Herzrasen, Zittern, Schwitzen, Atemnot, Übelkeit, Brustenge und Schwindel einhergehen.

Wo hört normale Angst auf, wo fängt krankhafte Angst an?

Wenn Sie mindestens einer der folgenden Aussagen zustimmen, sollten Sie das Gespräch mit einer/m Psychotherapeutin/en suchen:

- Ich denke mehr als die Hälfte des Tages über meine Ängste nach.
- Ich werde durch die Ängste in meiner Lebensqualität eingeschränkt.
- Wegen meiner Ängste werde ich immer depressiver.
- Wegen meiner Ängste hatte ich schon Selbstmordgedanken.
- Ich bekämpfe die Ängste mit Alkohol, Drogen oder Beruhigungstabletten.
- Wegen meiner Ängste ist meine Partnerschaft oder meine Arbeit ernsthaft in Gefahr.

Angststörungen behandeln!

Angststörungen sind in der Regel gut mit Psychotherapie zu behandeln. Unbehandelt verlaufen Angststörungen in der Regel chronisch. Nur selten bilden sie sich von allein zurück. Wenden Sie sich vertrauensvoll an:



Mag. Alice Stadler
Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision
Franz-Hochedlinger-Gasse 18/1 A-1020 Wien
T +43 680 120 24 60
E alice.stadler@lebengestalten.org
W www.lebengestalten.org