

WAS SIND ANGSTSTÖRUNGEN



Angst ist ein normales Gefühl, das alle Menschen kennen. Die Angst hat ganz allgemein die Funktion, Menschen auf Gefahren und Bedrohungen aufmerksam zu machen; sie ist in diesem Sinn ein schützender Reflex, der uns auf Flucht oder Kampf vorbereitet.

Von Angststörungen wird dann gesprochen, wenn die Angst zu stark ist, zu häufig vorkommt, zu lange andauert und im Hinblick auf die wahrgenommene Bedrohung als zu intensiv und unangemessen erscheint, oder durch exzessives Vermeidungsverhalten vermieden wird. Die Angst bringt in diesem Fall mehr Nach- als Vorteile, denn sie behindert die Betroffenen in ihrer Lebensführung und in ihrer Lebensqualität.

Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Rund 15 Prozent aller Menschen sind im Verlauf ihres Lebens einmal davon betroffen. Frauen leiden rund doppelt so häufig unter Angststörungen wie Männer. Wie bei den meisten psychischen Störungen gibt es auch für die Entwicklung einer Angststörung nicht „die Ursache“. Man geht von einer Vielzahl verursachender oder auslösender Faktoren aus, die erst im Zusammenwirken und in der Interaktion den tatsächlichen Ausbruch der Krankheit bewirken.

Die häufigsten Angstsymptome

Die Angstsymptome können auf vier Ebenen beschrieben werden und unterscheiden sich je nach Störungsbild:

Körperliche, physiologische Ebene

- Herzrasen
- Schwitzen
- Atemnot
- Zittern

Gedankliche Ebene

„Ich verliere die Kontrolle“
„Ich werde mich blamieren“
„Ich bekomme einen Herzinfarkt“

Emotionale Ebene

- Hilflosigkeit
- Ausgeliefertsein
- Furcht

Verhaltensebene

- Flüchten
- Hilfe Suchen
- Vermeiden von angstausslösenden Situationen
- Medikamente nehmen

Je nach Erscheinungsform werden verschiedene Angststörungen unterschieden:

Panikstörung

Bei der Panikstörung steht das plötzliche und unerwartete Auftreten von panikartigen Angstanfällen im Vordergrund. Die Betroffenen nehmen die Angstsymptome vor allem auf der körperlichen Ebene wahr (Herzklopfen, Schwitzen, weiche Knie, Atemnot, Schwindel, Übelkeit).

Aufgrund der dramatischen körperlichen Symptome tritt die Befürchtung auf, etwas Katastrophales werde geschehen. Diese Befürchtung zeigt sich in automatischen Gedanken wie „ich werde einen Herzanfall bekommen und sterben“, „ich werde verrückt werden“ etc. Angstsymptome und automatische Angstgedanken ergänzen sich in Form eines Teufelskreises: Die Angstgedanken verstärken die körperlichen Symptome, was wiederum die Angstgedanken verstärkt.

Neben den als lebensbedrohlich wahrgenommenen körperlichen Symptomen leiden die Betroffenen auch unter einem ausgeprägten Gefühl der Hilflosigkeit, dem Gefühl der Angst ausgeliefert zu sein und keine Kontrollmöglichkeiten zu haben. Die Angst vor möglichen Angstanfällen führt oft dazu, dass die Betroffenen beginnen, Situationen oder Orte zu vermeiden, in denen bereits Panikattacken aufgetreten sind. Zudem tendieren die Betroffenen mit der Zeit auch dazu, Situationen zu vermeiden, aus denen sie schlecht flüchten könnten (z.B. Verkehrsmittel, geschlossene Räume wie Kinos,

etc.) oder in denen sie sich vielen fremden Menschen umgeben und aus- geliefert erleben würden (z.B. Kaufhäuser, o.ä.), falls ein Angstanfall auftreten sollte. Durch dieses Vermeidungsverhalten kann der Bewegungsradius im Verlauf der Erkrankung massiv eingeschränkt werden. Diese Vermeidung von Menschenansammlungen und geschlossenen Räumen wird als **Agoraphobie** bezeichnet. Von einer Panikstörung (ohne Agoraphobie) spricht man wenn häufig unerwartete Panikattacken in nicht-agoraphobischen Situationen auftreten, die grosses Leiden hervorrufen. Wenn Panikattacken sowie agoraphobisches Vermeidungsverhalten vorkommen, spricht man von einer Panikstörung mit Agoraphobie.

Soziale Phobie

Bei der sozialen Phobie steht die Angst, in sozialen Situationen von anderen Menschen negativ bewertet zu werden, sich lächerlich zu machen oder sich zu blamieren im Vordergrund. Diese führt dazu, dass spezifische Situationen (z.B. Essen oder Trinken in Gesellschaft, Vorträge halten oder Kontaktaufnahme mit Unbekannten) vermieden werden. Von sozialer Angst spricht man, wenn das Ausmass der in sozialen Situationen erlebten Angst, eine gewisse Schüchternheit oder Gehemmtheit, die alle Menschen erleben, deutlich übersteigt. Bei vielen Betroffenen führt die Befürchtung, negativ bewertet zu werden, dazu, dass sie soziale Situationen nach Möglichkeit zu vermeiden versuchen oder nur unter grösstem psychischen Aufwand durchstehen können. Dieses Vermeidungsverhalten kann bei ungünstigem Verlauf zu sozialer Isolation und zum Verpassen beruflicher Möglichkeiten führen.

Generalisierte Angststörung

Bei der generalisierten Angststörung stehen chronisch anhaltende Ängste und ängstlich-unruhige Besorgtheit über verschiedene Bereiche des täglichen Lebens im Vordergrund, z.B. Angst vor Krankheit, Angst zu verarmen, Angst vor Unfällen. Die Sorgen breiten sich aus, erscheinen nicht mehr kontrollierbar und beherrschen das ganze Lebensgefühl der Betroffenen. Das Leitsymptom ist das wiederkehrende Gefühl einer nahenden Katastrophe. Daraus entwickeln sich Begleitsymptome (Nervosität, leichte Ermüdbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen, Muskel Verspannungen Atemnot, Schwindelgefühle), welche das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Betroffenen zusätzlich stark beeinträchtigen.

Phobie/Spezifische Phobie

Wichtigste Kennzeichen für Phobien sind das Vermeidungsverhalten gegenüber der angstausslösenden Situation und die Erwartungsangst (Angst vor der Angst). Von einer spezifischen Phobie spricht man, wenn bestimmte Situationen oder Objekte intensive

Angst hervorrufen. Bei Konfrontation mit dem gefürchteten Objekt oder der gefürchteten Situation leiden die Betroffenen unter einer massiv ausgeprägten Angstreaktion, ähnlich wie bei einer Panikattacke. Ausserhalb der gefürchteten Situation ist die Angst kaum präsent. Die Angst mit dem gefürchteten Stimulus in Berührung zu kommen, kann jedoch zu einem ausgeprägten Vermeidungsverhalten führen, das den Lebensraum oder die Handlungsmöglichkeiten der Betroffenen einschränkt.

Die bekanntesten Formen von spezifischen Phobien sind:

- Tierphobien (Angst vor Spinnen, Hunden, Schlangen, Reptilien etc.)
- Umweltphobien (Angst vor Stürmen, Höhen, Wasser, Gewitter)
- Angst vor medizinischen Eingriffen (z.B. Zahnarztphobie, Spritzenphobie)
- Flugphobie
- Klaustrophobie (Angst vor geschlossenen Räumen)

Therapie von Angststörungen

Je früher eine Angststörung erkannt und behandelt wird, desto günstiger ist die Prognose. Am besten bewährt hat sich bis heute die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT). Dabei geht es um das Klären der Abläufe und Denkmuster (Kognitionen), und anschliessend um ein Umsetzen, d.h. Ausprobieren neuer Verhaltensweisen (Verhaltenstherapie) im Umgang mit der Angst. Bei schweren und langdauernden Angststörungen kann der gleichzeitige Einsatz von Medikamenten indiziert sein.

Agoraphobie, Panikstörung und spezifische Phobie lassen sich im Allgemeinen gut behandeln.

Soziale Phobien bedürfen häufig einer etwas länger dauernden Behandlung.

(Unibern/Angststörungen)