



WENN DAS LEBEN ANGST MACHT.

WISSENSWERTES ZUM
THEMA ANGSTSTÖRUNGEN



Alarmanlage, die uns vor bedrohlichen Situationen und Gefahren warnt und uns auf eine rasche Reaktion vorbereitet. Dieser Schutzmechanismus ist lebenswichtig.

Läuft z.B. ein kleines Kind ohne zu schauen auf die Straße, müssen die Eltern blitzschnell reagieren. Rasch werden alle verfügbaren Körperreserven mobilisiert, um diese bedrohliche Situation abzuwehren. Es kommt zur Steigerung der Herz- und Atemfrequenz, zur besseren Durchblutung von Muskeln und Gehirn, und unterschiedliche Hormone bereiten unseren Körper auf eine Höchstleistung vor. So schnell wie sich der Körper in dieser Situation anspannt, so schnell baut sich der Anspannungszustand aber auch wieder ab, wenn die bedrohliche Situation vorüber ist.

Typische körperliche Reaktionen in Angstsituationen...

- ...erhöhte Aufmerksamkeit, erweiterte Pupillen
- ...Muskelanspannung
- ...Herzrasen, erhöhter Blutdruck
- ...flachere und schnellere Atmung
- ...Schwitzen, Zittern, Schwindelgefühl
- ...reduzierte Blasen-, Darm- und Magentätigkeit
- ...Übelkeit und Atemnot, Oberbauchbeschwerden

WENN ANGST KRANK MACHT.

Manchmal verliert Angst aber diese natürliche Schutzfunktion, nämlich dann, wenn es zu einer völlig überschießenden und nicht mehr kontrollierbaren Angstreaktion kommt, ohne dass eine akute Gefahr oder Bedrohung besteht. Angst verselbständigt sich und beeinträchtigt unser Leben massiv – man wird buchstäblich krank vor Angst.

Typische Merkmale von krankhafter Angst können sein...

- ...wenn die Angst der Situation nicht angemessen ist
- ...wenn die Angstreaktion viel länger dauert als nötig
- ...wenn die Angst nicht erklärt, beeinflusst oder bewältigt werden kann
- ...wenn die Angst zu starker Beeinträchtigung des Lebens führt
- ...wenn die Angst das soziale Leben oder den Kontakt zu anderen Menschen einschränkt

Wenn Angst ein solches „Eigenleben“ entwickelt, ist sie zu einem krankhaften Zustand geworden. In der Medizin spricht man von einer sogenannten „Angststörung.“

WENN ANGST UNKLAR IST.

Noch immer ist nicht eindeutig geklärt, warum manche Menschen Angststörungen entwickeln. Was man weiß ist, dass gewisse genetische (vererbte) Faktoren eine Angststörung begünstigen oder aber traumatische, einschneidende Erlebnisse, eine Angststörung auslösen können.

WENN ANGST LÄHMT.

Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in der Allgemeinbevölkerung. Etwa 15 % der Menschen erkranken irgendwann im Laufe ihres Lebens daran. Angststörungen treten häufig in einem spezifischen Lebensabschnitt auf. Somit können gewisse Altersstufen als Risikofaktoren für die Entwicklung einer Angststörung betrachtet werden.

Angststörungen können das Alltagsleben unterschiedlich in Mitleidenschaft ziehen – von einem noch relativ normalen Ablauf bis hin zu schwersten Einschränkungen im beruflichen aber auch privaten Bereich. Ist eine Angststörung aber einmal als solche erkannt und von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt diagnostiziert, gibt es vielversprechende Behandlungsmöglichkeiten.

WENN ANGST TAUSEND NAMEN HAT.

Aus biologischer Sicht spielen bei vielen unterschiedlichen Erkrankungen die Nerven und das Gehirn eine zentrale Rolle. So legen Redewendungen, wie z.B. „die Nerven wegschmeißen“ oder „einen Nervenzusammenbruch erleiden“ auch im täglichen Leben nahe, dass unsere Nerven im Körper in manchen Situationen überschießend reagieren können. Und dies ist häufig auch bei Angststörungen der Fall.

Es gibt viele verschiedene Ausprägungen von Angststörungen, die wir in dieser Broschüre nicht alle im Detail beschreiben können. Untenstehend haben wir die häufigsten für Sie dargestellt und kurz erklärt.

Agoraphobie = Angst vor weiten Plätzen oder bestimmten Orten; Betroffene können u.a. keine Kaufhäuser, keine öffentlichen Verkehrsmittel betreten und müssen Menschenmengen oder Wartesituationen meiden. Nicht zu verwechseln mit der **Klaustrophobie** = Angst vor engen, geschlossenen Räumen.

Soziale Phobie = Betroffene haben übersteigerte Angst in zwischenmenschlichen Situationen, in denen sie im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen. Sie haben Angst, sich in der Öffentlichkeit zu blamieren oder peinlich zu wirken. So fällt es den Betroffenen z.B. schwer, Reden oder Ansprachen zu halten.

Spezifische Phobie = bestimmte Objekte oder Situationen lösen Angst aus; häufig sind es Tierphobien wie Angst vor Spinnen oder Schlangen. Es gibt aber auch Ängste vor Unwetter, Verletzungen, Flugreisen, etc.

Panikstörung = eine nicht an eine Situation oder einen Umstand gebundene Panikattacke, die wiederholt, spontan und unvorhersehbar auftritt.

Generalisierte Angststörung = Betroffene leiden unter ständigen Sorgen und Ängsten, die nicht durch eine besondere Situation ausgelöst werden und nicht anfallartig auftreten, sondern mehr oder weniger dauernd präsent sind. Mehr über Ursache, Entstehung und Behandlung der Generalisierten Angststörung erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

WENN ALLES ZUR ANGST WIRD.

Was ist die Generalisierte Angststörung?

Die Generalisierte Angststörung (Englisch: generalized anxiety disorder [GAD]) zeichnet sich durch starke und anhaltende Ängste und Sorgen aus. Sie kann auch als ängstlich-sorgenvolle Daueranspannung bezeichnet werden, was bereits viel über diese Angststörung aussagt. Die Sorgen und Ängste werden nicht durch spezielle Situationen oder Objekte ausgelöst. Ebenso treten sie nicht anfallartig auf, sondern sind mehr oder weniger dauernd präsent. Die Welt erscheint für Betroffene bedrohlich und voller Risiken. „Was wäre, wenn...?“ ist eine immer wiederkehrende Frage, die Patienten mit Generalisierter Angststörung beschäftigt. Die Ängste, Befürchtungen und Sorgen sind nicht zwingend anders als diejenigen von gesunden Menschen. Was die Generalisierte Angststörung als Krankheit kennzeichnet, sind die ungewöhnliche lange Dauer, die



Intensität und die Unkontrollierbarkeit der Angst. Der Fokus der Ängste und Sorgen kann immer wieder wechseln und richtet sich beispielsweise auf Unglücksfälle, Krankheiten oder Schicksalsschläge – bezogen auf sich selbst oder auf Menschen des nahen Umfelds. Die Betroffenen neigen dazu, dauernd zu grübeln.

Sorgen, Ängste und vielfach negative Gedanken verfolgen die Betroffenen oft bis in den Schlaf. Die Folge sind Schlafstörungen, Nervosität, Verdauungsstörungen oder Kopfschmerzen. Dies sind dann auch oft die wesentlichen Gründe, warum die Betroffenen eine Ärztin/einen Arzt aufsuchen.

Es sind also oft körperliche Beschwerden wie Herzrasen, Schwindel oder Zittern, die im Vordergrund stehen. Die Generalisierte Angststörung „versteckt“ sich sozusagen hinter den körperlichen Symptomen, ist aber deren Auslöser. Häufig wird eine Generalisierte Angststörung auch von anderen Angststörungen begleitet. All diese Faktoren machen das Erkennen dieser Erkrankung so schwierig.

WENN ANGST BEHANDELT WIRD.

Eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Betroffenen und behandelnden Fachleuten (Hausarzt und Facharzt für Psychiatrie) bildet die Basis einer guten Therapie. Die Aufklärung der Patienten über Angst und Angststörungen, typische Mechanismen bei Angststörungen, ihre Häufigkeit in der Bevölkerung, deren Krankheitsverlauf und die verfügbaren Behandlungsmöglichkeiten helfen dabei, die eigene Krankheit in all ihren Facetten so gut wie möglich zu verstehen. Der Patient wird in die Behandlungsentscheidung miteinbezo-

gen, um die am Besten geeignete und auch realisierbare Therapie zu ermitteln.

Zur Behandlung der Generalisierten Angststörung können sowohl medikamentöse Therapiestrategien als auch verhaltenstherapeutische Maßnahmen eingesetzt werden, häufig auch beides gemeinsam.

Wie schon in einem vorherigen Kapitel erklärt, spielen bei vielen Angststörungen die Nerven und das Gehirn eine entscheidende Rolle. Daher ist es nachvollziehbar, dass bei der medikamentösen Behandlung Substanzen eingesetzt werden, die die überaktiven Nerven wieder ins Gleichgewicht bringen können. Zu diesen Substanzen gehören z.B. Wirkstoffe aus der Gruppe der Antiepileptika und Antidepressiva, die folglich wirksame Therapiemöglichkeiten darstellen können.

WENN ANGST HILFE BRAUCHT.

Wenden Sie sich an Ihre Ärztin/Ihren Arzt, wenn Sie sich vom Inhalt dieser Broschüre angesprochen fühlen. Ihre betreuenden Ärzte (Hausarzt und Facharzt für Psychiatrie) werden alles versuchen, gemeinsam mit Ihnen ein passendes Behandlungskonzept zu erarbeiten.

Bei den folgenden Einrichtungen erhalten Sie zusätzliche Informationen und Unterstützung zum Thema Angststörungen:

- PSD – Psychosoziale Dienste Wien, www.psd-wien.at
- Club D&A – Selbsthilfe & Prävention bei Burn out, Depression und Angsterkrankungen, www.club-d-a.at
- Gemeinsam – Angst-Depression-Selbsthilfe, www.angst-depression-selbsthilfe.at
- HPE-Österreich Hilfe für Angehörige Psychisch Erkrankter, www.hpe.at

Sonstige Unterstützungs- und Betreuungsangebote finden Sie bei:

- Pro mente Austria, www.promenteaustria.at
- HSSG, Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit, www.hssg.at

