

# Ängste – wann machen sie uns krank?

2. Mai 2018



«Angststörungen sind wirkliche und ernst zu nehmende Erkrankungen, die aber bei richtiger Diagnose einer Behandlung gut zugänglich sind.»

Jeder kennt vorübergehende Ängste, Unsicherheiten, Sorgen und Zweifel.

Fast 20% der Bevölkerung leiden aber mindestens einmal im Leben unter sehr starken und/oder anhaltenden Ängsten. Die Erfahrung zeigt, dass viele Betroffene aus Scham, Unsicherheit oder Unwissenheit nicht über ihre Ängste sprechen. Oft begeben sie sich erst sehr spät in Behandlung, wenn bereits Komplikationen aufgetreten sind. Leider werden, selbst wenn Betroffene ärztliche oder psychologische Hilfe suchen, Angststörungen oft nicht erkannt. So leiden viele Menschen über Jahrzehnte, ehe sie den Weg zu einer Behandlung finden. Angststörungen können psychotherapeutisch und medikamentös erfolgreich behandelt werden.

**Vermeidung fördert die Angst – Angst führt häufig zu Vermeidungsverhalten**

## Was passiert bei Angst?

Bei Angst bereitet sich der Körper auf schnelles Handeln vor (Kampf, Flucht), indem Stresshormone ausgeschüttet werden. Sie führen zu einer Steigerung von Blutdruck und Herzfrequenz. Dies bewirkt eine bessere Durchblutung von Muskeln und Gehirn und damit eine erhöhte Versorgung mit Sauerstoff. Wir werden reaktionsschneller und aufmerksamer.

## Wann sollte Angst behandelt werden?

Angst kann belastend, behindernd und quälend sein, bedarf aber keineswegs immer einer Behandlung.

Wenn Angst aber ohne Bedrohung auftritt, lange anhält, lähmt und zu Vermeidungsverhalten führt und ausgeprägte Erwartungsangst auftritt, die im Alltag stark behindert, sollte eine Behandlung durchgeführt werden. Durch eine frühzeitige, fachgerechte Behandlung können Angststörungen gut beeinflusst und die Prognose verbessert werden.

## Angst und Stress

Angst und Stress im Alltag sind eng miteinander verknüpft.

## Wie entstehen Angststörungen?

Die genauen Ursachen der Angststörungen sind nicht bekannt.

Bei der Entstehung einer Angststörung sind immer mehrere Faktoren beteiligt. Da Angststörungen familiär gehäuft auftreten, ist ein genetischer Faktor vorhanden, der die Entstehung von Angststörungen begünstigt. Neben den anlagebedingten Faktoren gibt es noch andere auslösende Faktoren:

- traumatische Ereignisse
- mangelnde soziale Fertigkeiten (geringe Durchsetzungsfähigkeit)
- plötzliche oder längerdauernde Belastungen (Trennung, Scheidung, Tod, Stress am Arbeitsplatz)
- ungesunder Lebensstil (wenig körperliche Bewegung, wenig Schlaf, Alkohol, Nikotin, Drogen)

## Nicht jede Angst muss behandelt werden

Manchmal hilft schon ein Gespräch mit einer vertrauten Person. Auch körperliche Aktivität kann zur Beruhigung beitragen. In jedem Fall muss die Behandlung den individuellen Bedürfnissen der betroffenen Person angepasst werden.

## Was können Sie tun?

Reden Sie über Ihre Ängste. Suchen Sie Hilfe beim Hausarzt, einer Psychiaterin oder einer Psychologin.

## Behandlung: Psychotherapie und Medikamente

Die heute allgemein anerkannte Behandlung von Angststörungen besteht aus einer Kombination von Psychotherapie und medikamentöser Behandlung. Eine medikamentöse Behandlung gehört grundsätzlich in die Hände eines Arztes.

Zu den erfolgreichsten und wissenschaftlich anerkannten Verfahren der Psychotherapie gehört die Kognitive Verhaltenstherapie, welche gerade in der Behandlung von Angst- und Zwangsstörungen besonders gut erforscht ist.

## Referentinnen

- Dr. med. Ulrike Garber
  - med. pract. Andrea Muck
- Fachärztinnen für Psychiatrie und Psychotherapie