



KOPFVITAMIN®
Lotse für Angewandte Psychologie

Angststörungen

Dr. rer. nat., Dipl-Psych. Frederik Haorig
info@frederikhaorig.de



@Kopfvitamin



KOPFVITAMIN®
Lotse für Angewandte Psychologie

Häufigkeit psychischer Erkrankungen

Substanzkonsumstörung

Nikotin

Medikamente

Alkohol

Angststörung

spezifische Phobie

Soziale Phobie

Agoraphobie

Generalisierte Angststörung

Panikstörung

Affektive Störung

Depression

Bipolare Störung

ADHS (Erwachsene)

Zwangsstörung

Somatoforme Störung

psychotische Störung

PTBS

Essstörung

Anorexie

Bulimie

Binge-Eating-Störung



Angststörungen

Angst ist sinnvoll und notwendig als ...



**... Alarmsignal ... Vorbereitung des Körpers ... Alarmreaktion
auf schnelles Handeln**



Angststörungen

Angststörungen

- Angstreaktionen sind angeboren
- Angst ist lebensnotwendig als Vorbereitung auf Flucht oder Kampf
- Angeborene Alarmreaktion bei bedrohlichen Situationen
- Angstreaktionen laufen häufig reflexartig ab
- Körperreserven werden mobilisiert
- Wenn Angst allerdings ein sinnvolles Maß überschreitet, bringt sie mehr Nachteile als Vorteile mit sich

(Bleisch & Schnyder, 2007)



Evolution der Angst

KOPFVITAMIN®
Lotse für Angewandte Psychologie

Angst ist sinnvoll und notwendig als...



Alarmsignal
erhöhte
Konzentration



Vorbereitungsphase
Körperliche Anspannung
für schnelles Handeln



Alarmreaktion
Gefährdung begegnen
oder vermeiden



Angststörungen

Angst wird zur Krankheit, wenn ...

(Bleisch & Schnyder, 2007)

- ... sie unangemessen stark ist.
- ... sie zu häufig und zu lange auftritt.
- ... man das Gefühl hat, die Kontrolle zu verlieren.
- ... man Angstsituationen häufig vermeidet oder aus ihnen flüchtet („Angst vor der Angst“).
- ... man einen starken Leidensdruck verspürt.

→ Starke Angst reduziert die Konzentrationsfähigkeit
→ wenn sie in Panik gipfelt, kann sie zu unüberlegten Reaktionen führen oder lähmen



Symptomebenen der Angst

Gefühl

Gefühllosigkeit, Hilflosigkeit,
Ausgeliefertsein,
Furcht, Resignation, Reizbarkeit,
„Kloß“-Gefühl, Ruhelosigkeit

Gedanken

„Ich verliere die Kontrolle“
„Ich bekomme einen Herzinfarkt“
„Ich falle in Ohnmacht“
„Ich mache eine Szene“
Derealisation, Depersonalisation,
Unsicherheit

Angst

Verhalten

Flüchten, Hilfe
suchen, Vermeiden von
angstauslösenden Situationen
oder Kontakt zu anderen,
Ablenken, Medikamente
Nehmen, Muskelverspannungen,
Einschlafstörungen

Körperlich

Benommenheit, Schwäche,
Herzklopfen/-rasen, Schwitzen,
Kälteschauer, Zittern, trockener
Mund, Atembeschwerden,
Beklemmungsgefühle, Schwindel,
Brustkorbschmerzen, Magen-
/Darmbeschwerden



Symptomebenen der Angst

Gefühle/Gedanken/Wahrnehmung	Körperlichphysiologisch
<ul style="list-style-type: none">– Angst vor Kontrollverlust– Angst zu sterben– Empfinden, die Umwelt sei fremd und unwirklich (Derealisation)– Empfinden, der eigenen Person oder dem eigenen Körper fremd gegenüber zu stehen (Depersonalisation)– Unsicherheit– erhöhte Aufmerksamkeit dem eigenen Herzschlag gegenüber	<ul style="list-style-type: none">– Herzklopfen– Herzrasen– Schwäche oder Benommenheit– Schwitzen– Zittern– trockener Mund– Atembeschwerden– Beklemmungsgefühle– Schwindel– Brustkorbschmerzen– Magenbeschwerden– Darmbeschwerden– Hitzewallungen– Kälteschauer



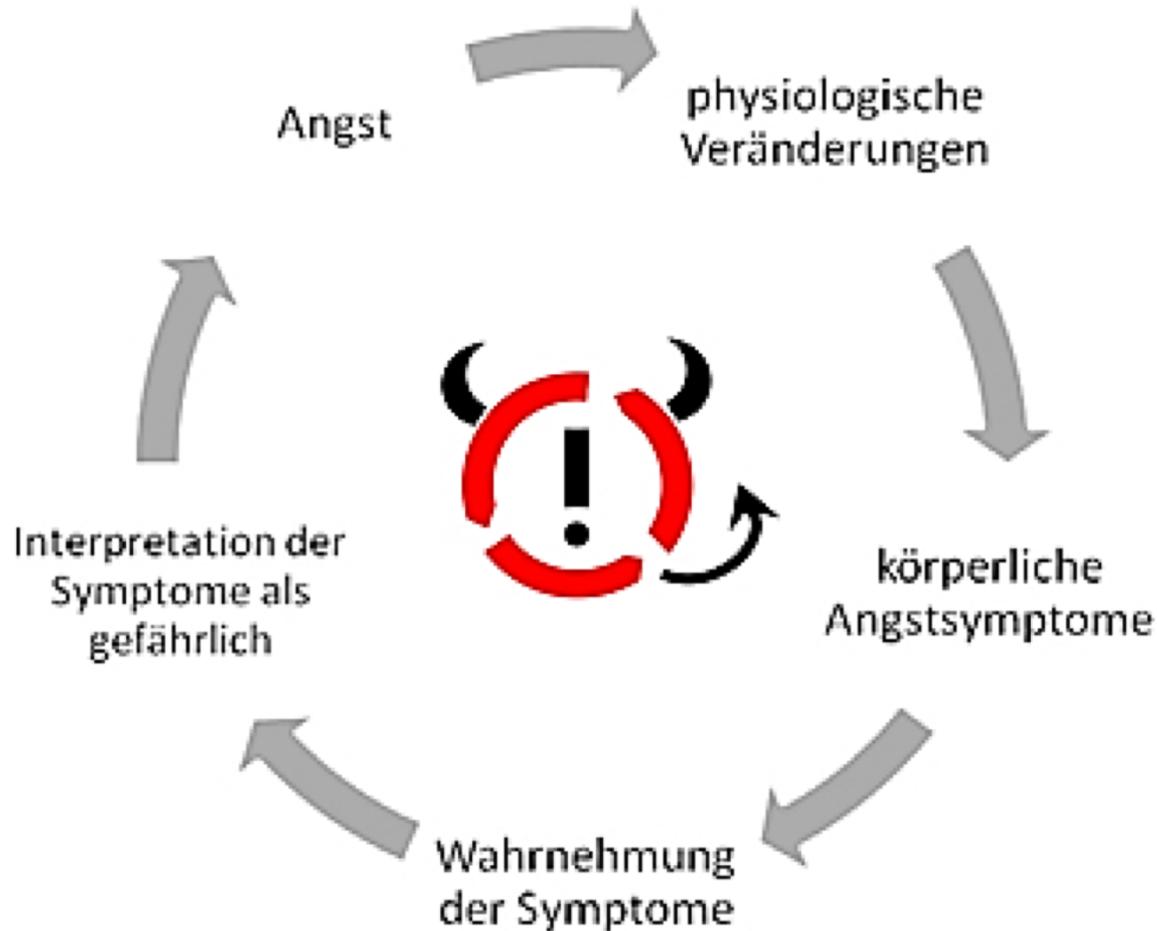
Symptomebenen der Angst

Verhalten	Sonstige Symptome
<ul style="list-style-type: none">– Flucht aus der angstausslösenden Situation– Vermeidung	<ul style="list-style-type: none">– Gefühllosigkeit– Kribbelgefühle– Reizbarkeit– Einschlafstörungen– Grübeln– Konzentrationsstörungen– Muskelverspannungen– Kloßgefühl– Ruhelosigkeit– Angst vor anderen Menschen– Furcht vor:<ul style="list-style-type: none">• öffentlichen Plätzen• Reisen• U-Bahn• Bus• Flugzeug



Teufelskreislauf der Angst

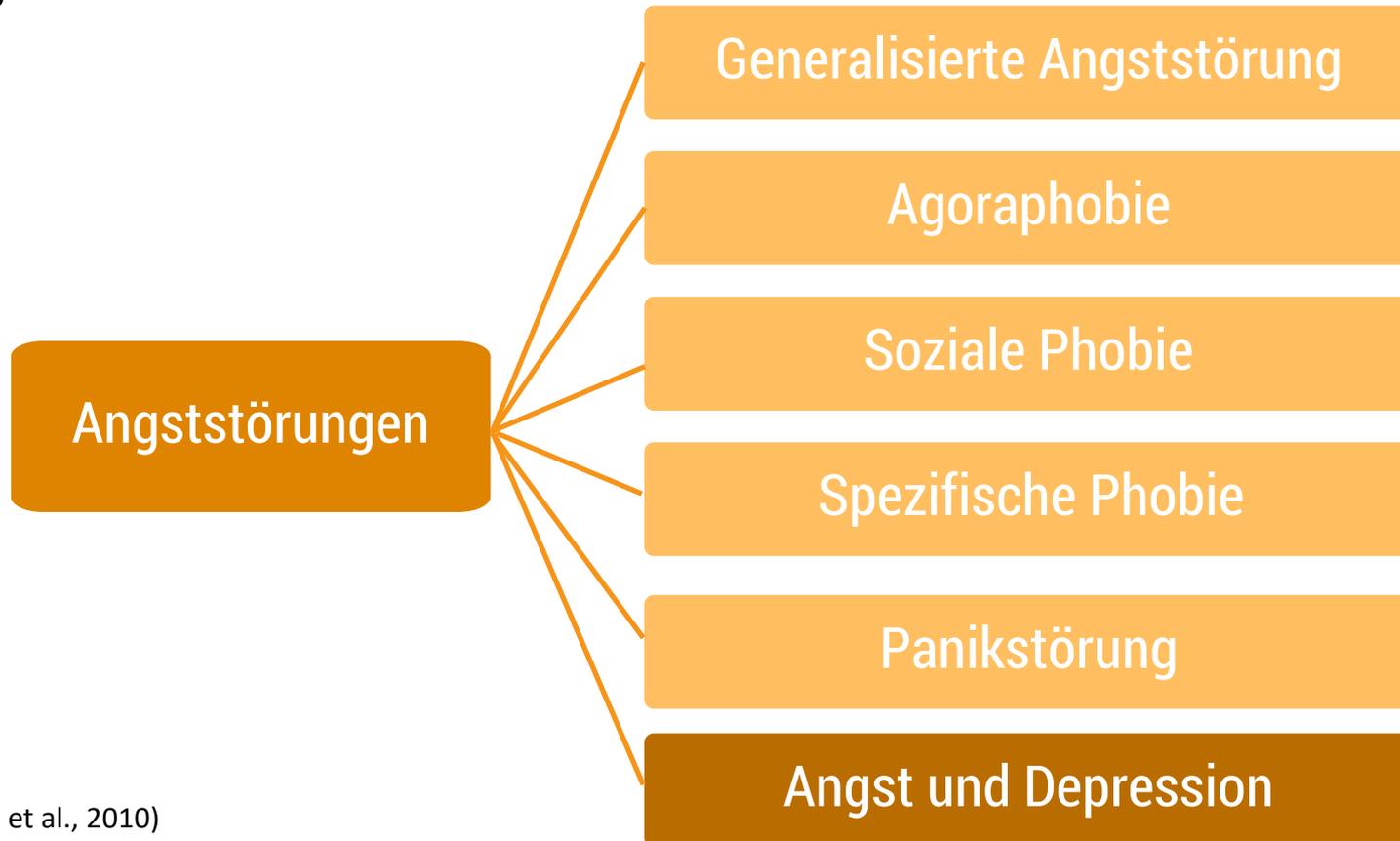
<https://www.ivah.de/>





Formen der Angst

Angststörung ist ein Überbegriff für verschiedene Formen der Angst:



(Jensen et al., 2010)



Behandlung

KOPFVITAMIN®
Lotsen für Angewandte Psychologie

- Angststörungen sind **gut behandelbar** (v.a. durch Konfrontation)
- je länger man an einer Angsterkrankung litt, umso länger dauert es, sie zu bewältigen

– Entspannungsverfahren

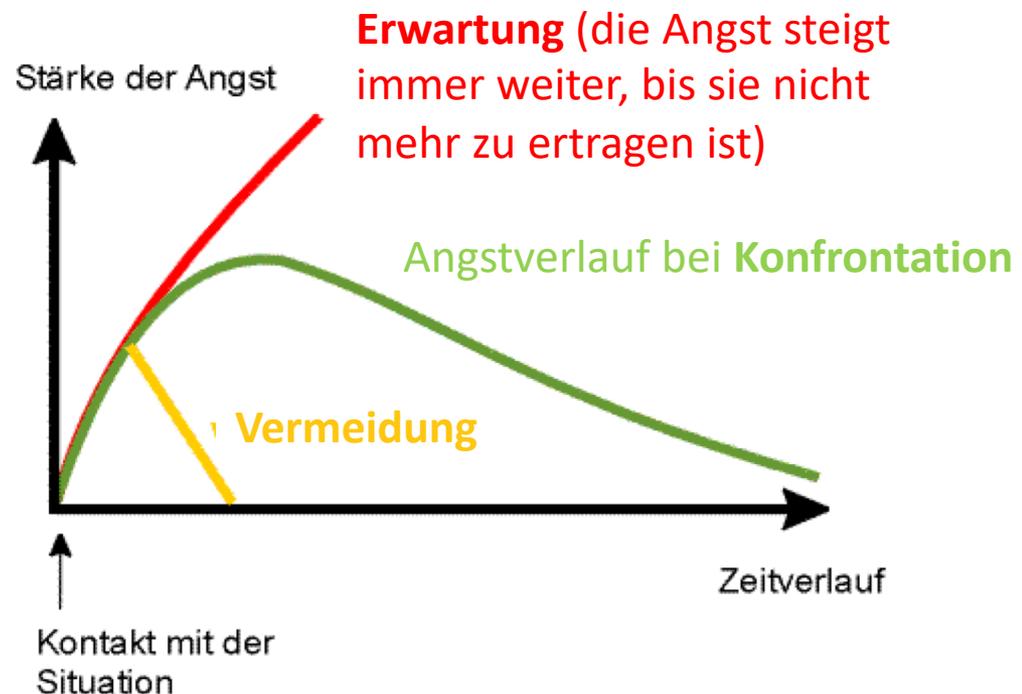
- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation
- Biofeedback
- Hypnose

– Psychotherapie

- Exposition:
sich den Angstauslösern aussetzen

– Medikamente

– Sport



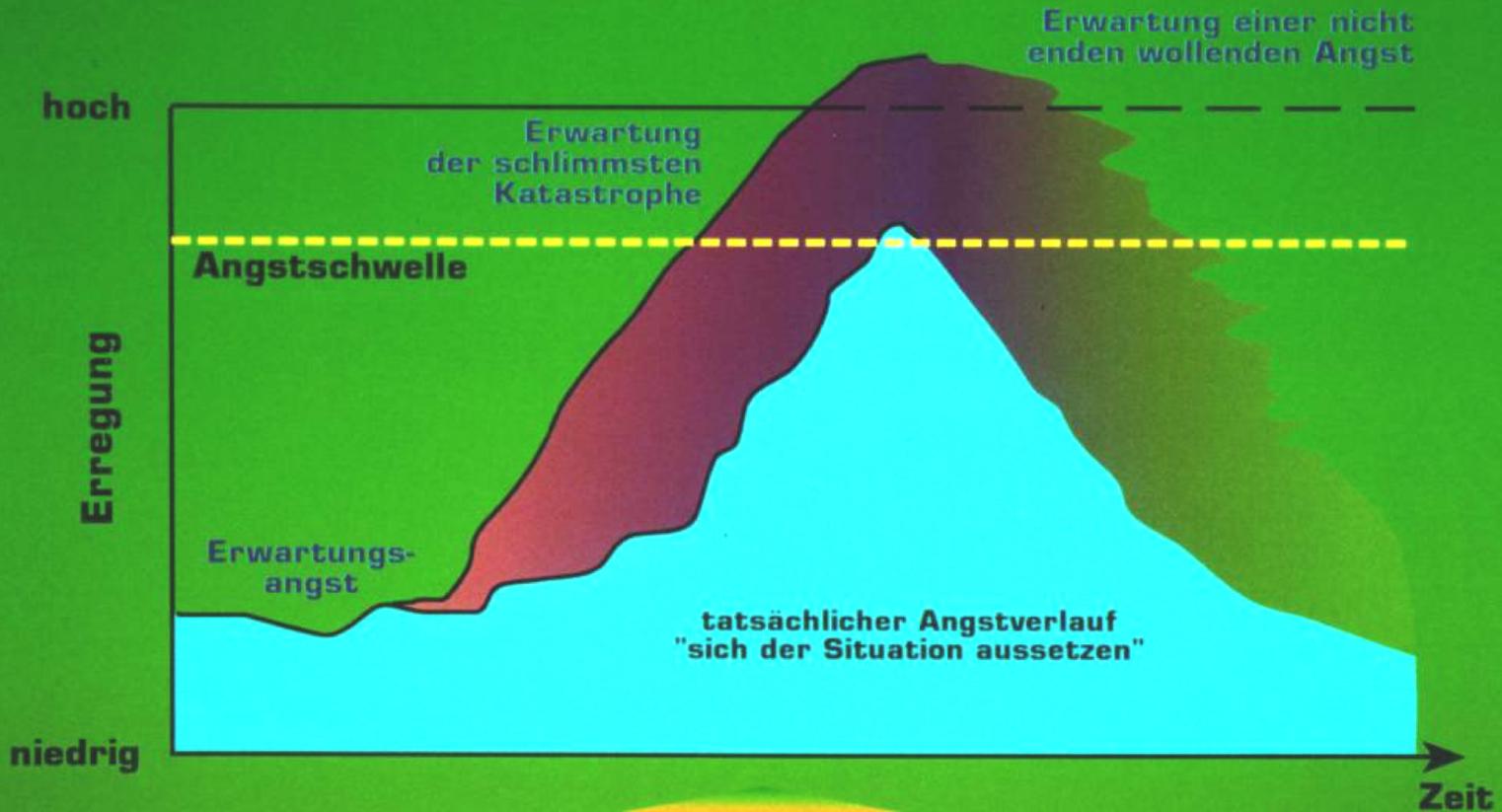


Behandlung

KOPFVITAMIN®
Lotse für Angewandte Psychologie

Verlauf

Das Problem bei der Angst als Krankheit





Exposition

Funktionsweise

- Der Situation zu begegnen und die große Angst mit den körperlichen Reaktionen zu ertragen.
- Dass Ihre Angst nur so nachlässt, weil Sie sich durch die Stellungnahme daran gewöhnen.
- Sie lernen die Angst vor der Angst abzubauen und gewinnen so das Vertrauen zurück Ihre Ängste aushalten zu können.
- Durch die bewusste Beobachtung der Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen in der Situation, können Sie besser erkennen, mit welchen Gedanken Sie die Angst steigern oder abbauen.



Exposition

Vor der Konfrontation

- wie die Angststörung entstanden ist,
- wie sich diese äußert,
- in welchen Situationen Ihre Angst auftritt,
- mit welchen Gedanken auf die körperlichen Symptome reagiert wird,
- wie wurde bisher versucht, die Angst abzubauen,
- welche Situationen gemieden werden,
- warum gerade jetzt, dass Verhalten verändert werden will und mit welchem Ziel.



Symptom	Körperliche Bedeutung
Erhöhung Herzfrequenz, stärkerer Herzschlag	Transport von Sauerstoff und Glukose in Gewebe und Muskulatur
Schweißausbrüche, Taubheitsgefühle, Übelkeit	Blutumverteilung durch gefäßmotorische Veränderungen, Erweiterung der Gefäße in den großen Muskeln der Arme und Beine
Zittern, Unruhe, Wärme	Vorspannung zum „Warmmachen“ im Rahmen einer Erhöhung der Muskelspannung
Benommenheit	Versorgung des Gehirns mit Blut und Sauerstoff wird reduziert
„Brustenge“	Mit dem Ziel, die Sauerstoffversorgung zu verbessern, wird die Atmung beschleunigt und vertieft
kalter Schweiß	Vorbereitung der „Kühlsysteme des Körpers“ als Schutz vor Überhitzung
Schwindel	Muskuläre Verspannung hat als Folge eine Erhöhung des Muskeltonus im Hals-Wirbel-Bereich. Dadurch wird das Gleichgewichtsorgan im Innenohr irritiert, was Schwindel auslöst
Trockener Mund, flaeses Gefühl im Magen bis zur Übelkeit, Durchfall	Einschränkung der Verdauungsfähigkeit ist durch die Reduktion der Magensäureproduktion
Unwirklichkeitsgefühle (Geräuschüberempfindlichkeit)	Erweiterung der Pupillen und Steigerung der Empfindlichkeit von Hörapparat und des Gleichgewichtsorgan, um Informationen aufzunehmen



Was heißt das für den Umgang?

- Verständnis und **Wissen** um Angstproblematik
- Angstsymptome dürfen **nicht** (absichtlich oder unabsichtlich) **verstärkt** werden
 - Immer den angstbedingten Wünschen entsprechen (z.B. keine Ausflüge allein unternehmen)
 - Ängste des Betroffenen als unveränderlich hinnehmen
- **Nicht „angst-komplementär“ reagieren** (Schonung, Beschützen, Überbehütung)
- dann ist ein Auseinandersetzen mit den Symptomen nicht mehr notwendig/möglich



Was heißt das für den Umgang?

• häufige Ängste („Sorgen“) von älteren Menschen:

- Angst vor körperlichem Leiden (z.B. vor Schmerzen während des Sterbeprozesses)
- Angst vor Demütigung durch Hilflosigkeit und Abhängigkeit von anderen
- Angst vor Verlust der persönlichen Würde (Abhängigkeit von anderen)
- Angst vor Einsamkeit
- Angst, wichtige Ziele aufgeben zu müssen
- Sorge vor den Folgen, die er eigene Tod für die Angehörigen haben könnte
- Empfohlenes Gesprächsverhalten des Arztes:
 - Empfindungen nicht explizit als Angst ansprechen, sondern als **verständliche Sorge** (Informationsvermittlung bzgl. Gefühlsäußerung: Sorgen ≠ Zeichen persönlicher Schwäche, keine Notwendigkeit für Scham)



Was heißt das für den Umgang?

Behandlung	Alltagshilfe
<ul style="list-style-type: none">• Allgemeinärzte• Niedergelassene Psychiater• Psychotherapeuten• Psychiatrische Krankenhäuser/Abteilungen (stationär)• Tageskliniken (teilstationär)• Institutsambulanzen	<ul style="list-style-type: none">• Beratungsstellen• Betreutes Wohnen/ Wohnheime• Krisennotdienste/ Krisenhilfe• Sozialpsychiatrischer Dienst• Tagesstätten

Es gibt Anlaufstellen für Betroffene – man muss sie nur kennen!



Angststörungen

Fazit

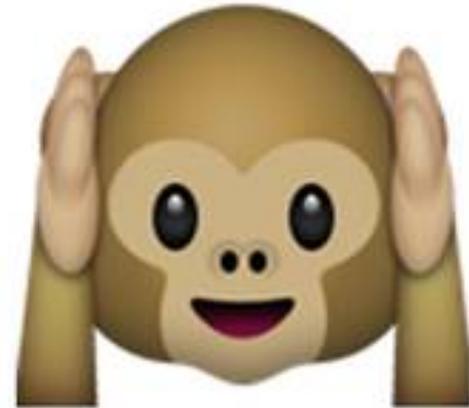
Angststörungen können unterschiedlich ausgeprägt sein.

Für das Umfeld sind folgende Tipps unabhängig von der jeweiligen Erkrankung hilfreich...

- ✓ Verständnis für die Betroffenen und Wissen zu der Erkrankung aufzubauen (Ratgeber, Selbsthilfebücher, **Psychoedukation**)
- ✓ Erfahrungen mit anderen auszutauschen (Selbsthilfe-Gruppen)
- ✓ **Konfrontationstherapie** stellt wirksamste Therapie dar
- ✓ Soziales Umfeld kann beim Fördern und Fordern der Betroffenen helfen und den **Alltagstransfer** unterstützen



KOPFVITAMIN®
Lotsen für Angewandte Psychologie



@Kopfvitamin