

## **Handout zum Vortrag: Angststörungen**

### Das Gefühl Angst:

Angst ist an sich eine (sinnvolle!) Basisemotion. Sie hilft, reale Gefahren und Bedrohungen zu erkennen und bereitet den Körper vor angemessen zu reagieren. Ganz angstfrei zu sein ist daher nicht sinnvoll.

Bei Angststörungen hingegen bestehen häufig Ängste obwohl objektiv gesehen keine Bedrohung vorliegt. Pathologische Angst liegt vor, wenn die Reaktion der Person der Situation unangemessen und die Angstreaktion überdauernd ist. Darüber hinaus fehlen häufig angemessene Bewältigungsmöglichkeit, die Angst kann lähmend wirken und die Lebensqualität beeinträchtigen.

### Welche Angststörungen gibt es?

*Phobische Störungen:* Hervorgerufen wird die Angst durch eindeutig definierte Situationen oder Objekte

F40.00/F40.01 Agoraphobie ohne/mit Panikstörung

F40.1 Soziale Phobien

F40.2 Spezifische Phobien

*Sonstige Angststörungen:* Angst ist nicht auf bestimmte Umgebungssituationen begrenzt

F41.0 Panikstörung

F41.1 Generalisierte Angststörung

F 41.2 Angst und depressive Störung gemischt

### Mögliche Entstehungsfaktoren Angststörungen:

Biologische Faktoren

Schlechte Erfahrungen/Traumata

Fehlende (Lern-) Erfahrungen/Modelllernen

Erziehung

Stress

Körperliche Erkrankungen

### Warum sollte ich etwas gegen die Angst unternehmen?

Betroffene vermeiden mehr und mehr, fühlen sich zunehmend hilfloser, es besteht möglicherweise die Gefahr des Alkohol-/ Medikamentenmissbrauchs und die Lebensqualität leidet. Zudem sind Angststörungen gut erforscht. Therapeuten stehen den Angststörungen nicht hilflos gegenüber.

### Was kann ich gegen die Angst tun?

Beratung und diagnostische Einschätzung

Psychotherapie

Gegeben falls Medikation (Vorsicht mit Beruhigungsmitteln)

Entspannungstherapien

### Quellen:

Alsleben, Weiss, Rufer (2003). Psychoedukation bei Angst- und Panikstörung. Manual zur Leitung von Patienten- und Angehörigengruppen. Urban & Fischer.

Dilling, Mombour, Schmidt (Hrsg.) Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V(F). Klinisch diagnostische Leitlinien. 2000. Verlag Hans Huber.

Meermann, Okon, Batra, Buchkremer (2005). Angststörungen: Agoraphobie, Panikstörung, spezifische Phobien: Ein kognitiv-verhaltenstherapeutischer Leitfaden für Therapeuten (Störungsspezifische Psychotherapie). Kohlhammer.