



Handout 10.05.2022

KURZWAHL GESUNDHEIT

Angst, Panik, Phobie –

Formen der Angst, körperliche und seelische Symptome

Referentin: Bianca Olesen, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Gestalttherapeutin, Trainerin und Coach

E-Mail: office@mental-plus.de



Einführung

Ängste und Angststörungen nehmen dramatisch zu, insbesondere seit Beginn der pandemischen Lage 2020 verzeichnen wir eine Zunahme der psychischen Erkrankungen um **25%**!

(Dazu kamen und kommen die Hochwasser Katastrophe, der Ukraine-Krieg, die Energiekrise, die Klimakrise u.a. sowie die bestehenden individuellen Herausforderungen wie Alltags-, familiäre- oder finanzielle Sorgen, Belastung durch pflegebedürftige oder kranke Familienmitglieder usw.)

Angst, Panik, Phobie

In der Klassifizierung psychischer Erkrankungen verwenden wir verschiedene Namen für verschiedene Syndrome, also Symptomkomplexe, aber alle basieren auf der Basisemotion Angst. Angst ist ein natürlicher Prozess (dient dem Überleben und so der Arterhaltung).

Namen und Formen der Angst

Alltägliche Erscheinungsbilder: Unsicherheit, Sorge, Lampenfieber, Stress, Überforderung oder Überlastung, Burnout, Angst u.a.

Krankheitswertige Formen: starke oder anhaltende Angst, Panik, Phobie, Trauma

Diese behandlungsbedürftigen Formen betreffen ca. **15% d. dt. Bevölkerung** (Dunkelziffer!) im Verlauf ihres Lebens.

Unterscheidungskriterien:

➤ *Form:*

- anhaltend oder attackenartig
- isoliert oder generalisiert
- in umschriebenen Situationen oder übergreifend bis freiflottierend



- *Ausprägung und Art* des Vermeidungsverhaltens
- *Auswirkung* auf die Stimmung
- *Vorliegen weiterer* somatischer und psychischer *Syndrome*

Krankheitswertige Ängste werden (nach ICD) unterschieden in:

- **Phobische Störungen:**
 - *Agrophobie* – ohne und mit Panikstörung;
 - *soziale Phobie*;
 - *spezifische Phobie*.
- **sonstige Angststörungen**
 - Panikstörung;
 - generalisierte Angststörung

Körperliche und seelische Symptome und Auswirkungen:

Körperliche Symptome:

Mundtrockenheit, Übelkeit
beschleunigter Puls
Schwindel, Benommenheit



Taubheit oder Kribbeln
Hitzewallungen oder Kälteschauer

Atemnot oder Erstickungsgefühle

Schmerzen oder Beklemmungen
in der Brust

Herzklopfen, Herzrasen,

Schwitzen und Zittern

allgemeines Schwächegefühl

Psychische Symptome, die bei starken
Angstanfällen zusätzlich auftreten:

Angst, die Kontrolle zu verlieren

Angst, verrückt zu werden

Angst zu sterben



Derealisation
Depersonalisation

In der Intensität von leichtem
Unbehagen bis hin zu panischer Angst
(= Panik, Panikattacke)

Weitere Symptome:

Schlafstörungen, Müdigkeit und Schwäche, Konzentrationsstörungen, Heißhunger und nächtliche



Essattacken, Globusgefühl und Schluckstörungen, Ohrgeräusche und Taubheit, Übelkeit, multiples Schmerzerleben und veränderte Schmerz Wahrnehmung.

Folgeerkrankungen:

Bluthochdruck, Fieber, allergische Reaktionen, Schilddrüsenüberfunktion, Herz-Kreislaufversagen

Auswirkungen, Soziale und gesundheitliche Folgen der Angsterkrankungen

durch

– Vermeidungsverhalten
(Betroffenen)

Depressionen (bis zu 60% der

– Versuche, die Angst zu kontrollieren
Somatisierungsstörungen

Zwangserkrankungen,

Entwicklung von **Substanzmissbrauch**

(v.a. Alkohol, Beruhigungsmittel bei
25-40% d. Betroffenen)



Unfähigkeit, bestimmte Dinge allein zu bewältigen

Starke Abhängigkeit von Bezugspersonen
(„Ausgeliefertsein“)

Berufsunfähigkeit

bei rund 15% der Betroffenen kommt es zu
Suizidversuchen

- Rückzug und Isolation
- Probleme, Konflikte im sozialen Umfeld
- Private und berufliche Verpflichtungen werden nicht mehr erfüllt (Vermeiden/Vergessen)
- Die Auswirkungen stehen im Vordergrund, nicht die Angst an sich

! Beachte: Angst ist häufiges Symptom verschiedener anderer psychischer Erkrankungen!

Umgang mit der Angst


Behandlung:

1. Angst ist ein psycho-physiologischer Prozess, deshalb ist die körperliche und symptomatische Behandlung wichtig!
 - *Hausärzte, Fachärzte für Psychiatrie*
 - *Medikamente: v.a. Gruppe der angstlösenden Antidepressiva, aber auch Beruhigungsmittel u.a.*
2. Zum Aufdecken von Auslösern und Entstehungsursachen sowie zur Entwicklung eines anderen Umgangs mit diesen:
 - Psychotherapeutische Behandlung
3. Bewegung und Entspannung lindern und fördern Bewältigungskompetenz
 - an Präventionsangebote verweisen



Im Lebens- und Arbeitsalltag:

- Angst braucht **Beruhigung durch Bindung** (Neurowissenschaft)
- Angst muss **überwunden** werden
 - ⇒ **Hilfe zur Selbsthilfe / Selbstverantwortung**

- Fallen beachten!
- weitere Syndrome und „Probleme“?  **Abklärung** herbeiführen
- **Sorgsamer Umgang mit alltäglichen Auslösern**
- **Soforthilfemaßnahmen:**
 - RTW bei anhaltender Panikattacke
 - Bewegung
 - Ausatmen
 - Trinken
 - Sprechen / Schimpfen
 - Gedankenstopp

- An **Hilfestellen** in der eigenen Region verweisen:
 - Hausärzte, Fachärzte, Psychotherapeuten
 - Beratungsstellen
 - Sozial-psychiatrische Dienste und Angebote
 - Ergotherapeutische Angebote
 - Selbsthilfegruppen
 - Psychotherapeutische und beraterische Online-Angebote (z.B. der Krankenkassen)
 - 116 117 (<https://www.116117.de/de/index.php>)
 - Spezielle bundesweite Angebote, wie z.B.:
Telefonseelsorge (<https://www.telefonseelsorge.de/>),
Sprechstunde für seelische Gesundheit (<https://sprechstunde-seelische-gesundheit.de/>)