

Angst

20 % aller Menschen haben schon einmal im Verlauf ihres Lebens während längerer Zeit unter Angst gelitten. Aus Scham, Unsicherheit und Unwissen kommt es oft erst zur Behandlung, wenn vielfältige Komplikationen aufgetreten sind. Angsterkrankungen können in der Regel gut behandelt werden.

Was ist Angst?

Angst ist ein normales Gefühl, ein normaler und notwendiger Teil unseres Lebens, genauso wie z. B. Zorn oder Freude.

Angst tritt in der Regel als Reaktion auf bedrohlich beurteilte Ereignisse auf (Alarmsignal), Angst äußert sich in unserem Verhalten, unseren Gedanken und Gefühlen sowie in unseren körperlichen Reaktionen.

Angstreaktionen können, was sowohl die Intensität als auch die Form betrifft, sehr unterschiedlich aussehen.

Angst hat viele Gesichter. Einige grundlegende Ängste, die alle Menschen teilen, sind die vor Krankheit, Schmerzen, Dunkelheit, Einsamkeit, Trennung und Verlust. Bei fast allen Menschen kommt es im Verlauf des Lebens zu plötzlichen Angst-/Schreckreaktionen, z. B. einer gefährlichen Situation im Straßenverkehr oder es gibt Angstgefühle vor möglicherweise unangenehmen Situationen, wie z. B. Angst vor einer schwierigen Prüfung. Dazu gehören bestimmte Körperempfindungen, z. B. die Beobachtung, nicht richtig durchatmen zu können, Erstickungsgefühle, Flimmern vor den Augen, Taubheits- und Kribbelgefühle.

Angst hat viele Gründe

Die meisten Situationen, in den wir Angst verspüren, werden im Laufe unseres Lebens erlernt, d.h. ein bereits unangenehmes oder beängstigendes Erlebnis kann dazu führen, dass man in einer ähnlichen Situation massive Angstbeschwerden durchleidet oder dieser Situation aus dem Weg geht.

Wozu haben wir Angst?

Angst ist sinnvoll und notwendig als automatische, also unbewusste, schnelle "Alarmreaktion". Die typischen und oft extrem schnell eintretenden körperlichen Veränderungen, die mit Angst verbunden sind, dienen der Vorbereitung des Körpers auf schnelles Handeln, z. B. rasches Weglaufen.

Wie äußert sich Angst?

Angst besteht immer aus einem

1. körperlichen Anteil, z. B. Herzrasen, Schwitzen und Verspannung der Muskulatur,
2. dem gedanklichen und gefühlsmäßigen Anteil wie z. B. der Furcht davor, die Kontrolle zu verlieren, einen Herzanfall zu erleiden oder zu sterben und
3. dem Verhalten, dass Sie in einer solchen Situation zeigen. Sie wenden sich z. B. aus Angst ab, flüchten oder gehen kritischen Situationen von vornherein aus dem Weg.

Was sind Angststörungen und wie unterscheiden sie sich von normalen Ängsten?

- Angststörungen sind Erkrankungen, die man an bestimmten Symptomen erkennen kann.
 - Wir bezeichnen Angstzustände als Krankheit wenn sie unangemessen, zu stark und zu häufig auftreten und lange anhalten,
 - belasten und starkes Leiden verursachen,
 - zur Vermeidung wichtiger Aktivitäten führen.
- Bei allen Angststörungen können bestimmte Lebensereignisse, Stress und Überlastung kurz- und langfristiger Art eine entscheidende Rolle spielen.
- Manche Angststörungen können langfristig zu Depressionen, Medikamenten- und Alkoholmissbrauch führen.

Angst wird zur Krankheit, wenn ...

- sie unangemessen stark ist,
- sie zu häufig und zu lange auftritt...
- man die Kontrolle verliert ...
- man Angstsituationen vermeiden muss ...
- man stark unter ihr leidet.

Welche Angststörungen gibt es?

Angsterkrankungen treten bei ca. 13 % aller Menschen auf. 10 % aller Menschen leiden im Laufe ihres Lebens so stark, häufig und andauernd unter Ängsten, dass es zu Vermeidungsverhalten, ausgeprägtem Leiden und deutlichen Einschränkungen im alltäglichen Leben kommt, d. h. in Bottrop leiden 12.000 Menschen an irgendeiner Form von Angst.

Die häufigst vorkommenden Angststörungen sind

- die Panikstörung,
- die generalisierte Angststörung,
- die Agoraphobie (Platzangst)
- die soziale Phobie,
- die spezifische Phobie