

So werden Angst- erkrankungen behandelt

Die Therapie hängt von der Art der Angststörung und dem Schweregrad ab. Um die Angststörung zu bewerten, wird eine ausführliche diagnostische Untersuchung, bestehend aus Testverfahren und Fragebogen, Protokollierung der auftretenden Ängste sowie Verhaltensbeobachtung durchgeführt. Dabei werden eventuell weitere bestehende psychische Probleme und Folgeerkrankungen mit erfasst.

Da die meisten Angstpatienten über zahlreiche körperliche Symptome berichten, müssen ebenso organische Erkrankungen ausgeschlossen werden. Dazu zählen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die ebenfalls zu Herzrasen oder Herzstolpern führen können. Schwindelgefühle müssen neurologisch untersucht werden.

Wenn eine Angsterkrankung diagnostiziert ist, haben sich mehrere psychotherapeutische Verfahren als wirksam erwiesen. Einen besonderen Schwerpunkt bildet die Verhaltenstherapie bei Phobien. Angststörungen können auch je nach Form durch tiefenpsychologische Behandlungsmethoden therapiert werden. Eine Alternative dazu sind Entspannungstechniken. Bei schweren Störungen wird zusätzlich mit Medikamenten behandelt. Die Kombination aus psychotherapeutischer und medikamentöser Therapie ist häufig sinnvoll, sollte aber individuell durch den behandelnden Arzt und Psychotherapeuten beurteilt und entschieden werden.

Entspannungstechniken

Nützlich sind autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Dabei lernen die Patienten, bestimmte Muskelgruppen zu entspannen, indem sie diese erst anspannen und dann locker lassen. Bei einer ausgeprägten Angststörung können diese Techniken zusätzlich hilfreich sein, ersetzen jedoch keine psychotherapeutische Behandlung.

Kassenärztliche Vereinigung –
die Dachorganisation der
niedergelassenen Ärzte und
Psychotherapeuten in Berlin

Fortsetzung Seite 2

Bei der Suche nach einem Arzt oder Psychologischen Psychotherapeuten in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Telefonnummer 030 / 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.

Verhaltenstherapie und andere psychotherapeutische Methoden

Neben der Psychoanalyse und tiefenpsychologischen Ansätzen haben sich lernbasierte Verhaltenstherapien bewährt, die klinisch wie ambulant umgesetzt und bei denen Gruppen mit Einzelgesprächen kombiniert werden können. Der verhaltenstherapeutische Ansatz geht davon aus, dass u.a. Lernprozesse eine große Rolle bei der Entstehung von Angststörungen spielen. Diese lassen sich überwinden, indem der Patient in Begleitung des Therapeuten mit dem Angst auslösenden körperlichen Symptom oder der Angst auslösenden Situation konfrontiert wird. Ziel der Konfrontation ist eine Veränderung des Verhaltens (Abnahme der Vermeidung und Erleben der Bewältigung von Angst), der Gedanken (Neubewertung auftretender körperlicher Symptome und Überprüfung des Eintretens der befürchteten Katastrophe) und von körperlichen Symptomen (Erleben von körperlicher Gewöhnung und Nachlassen der Symptome).

Behandlung durch Medikamente

Bei schweren Störungen werden zusätzlich zur Verhaltenstherapie auch so genannte Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer eingesetzt. Das sind neuere Antidepressiva mit geringeren Nebenwirkungen, die auch zur Behandlung von Angst- und Panikstörungen zugelassen sind. In besonders starken Fällen werden auch Beruhigungsmittel verordnet. Doch weil sie wegen ihrer angstlösenden Wirkung süchtig machen können, sollten sie nur unter ärztlicher Kontrolle und zeitlich begrenzt eingenommen werden.

Bei der Suche nach einem Arzt oder Psychologischen Psychotherapeuten in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Telefonnummer 030 / 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.