

Krank vor Angst – Diagnose und Behandlung von Angsterkrankungen

Die Kehle schnürt sich zu, das Herz pocht wild, die Luft wird knapp: Das ist Angst. Ständige Sorgen, dass dem Partner und der Familie etwas zustößt, oder übertriebener Ekel vor Blut, offenen Flächen und Dunkelheit: Auch das ist Angst. Angst- und Panikerkrankungen sind ernst zu nehmende, „echte“ Krankheiten, die das Lebensgefühl der Betroffenen beeinträchtigen bis hin zum vollständigen Verlust der Lebensfreude und Arbeitsfähigkeit. Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO leiden etwa 11 Prozent der Bevölkerung an einer Angsterkrankung – der bei Frauen häufigsten und bei Männern zweithäufigsten seelischen Erkrankung.

Doch noch immer sind Angsterkrankungen in der Öffentlichkeit ein Tabu-Thema. Deshalb gehen die einen erst zum Arzt, nachdem sie ihre Erkrankung jahrelang verheimlicht haben und sie chronisch geworden ist. Die anderen haben eine Odyssee durch die Arztpraxen hinter sich, weil sie meinen, organisch krank zu sein. Dabei rühren ihre körperlichen Beschwerden in Wirklichkeit von einer Angststörung her.

Angst, was genau ist das eigentlich?

Zunächst: Angst ist normal, denn sie schützt vor Gefahr und dient der Selbsterhaltung. Sie stellt eine sinnvolle Reaktion des Körpers auf eine als bedrohlich empfundene Wahrnehmung dar. Biologisch handelt es sich bei Angst um einen Stresszustand, verbunden mit einem Gefühl körperlicher Anspannung und Begleiterscheinungen. Allgemein wird zwischen gerichteten Angststörungen wie Phobien unterschieden und ungerichteten Angstzuständen wie der Angstattacke oder der generalisierten Angststörung:

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.

- Bei Phobien tritt der Angstzustand auf, sobald sich der Betroffene bestimmten an und für sich ungefährlichen Situationen oder Objekten aussetzt. Das können zum Beispiel extreme Höhen sein, Menschenansammlungen, U-Bahnfahrten oder Spinnen. Bereits die Vorstellung an eine Angst auslösende Situation führt zur Angstempfindung. Die Erkrankten vermeiden deshalb häufig die Angst auslösende Situation.

So halten sie zwar ihre Angstgefühle in Grenzen, beeinträchtigen jedoch privat wie beruflich ihre sozialen Kontakte. Phobien treten häufig zugleich mit Depressionen auf.

- Allgemeine Angstzustände haben dagegen keinen erkennbaren spezifischen Auslöser. Angstattacken beginnen abrupt, erreichen innerhalb weniger Minuten einen Höhepunkt und dauern einige Minuten an. Bei einer generalisierten Angststörung handelt es sich um eine diffuse Angst mit Anspannung, Besorgnis und Befürchtungen über alltägliche Ereignisse und Probleme über einen Zeitraum von mehreren Monaten, verbunden mit psychischen und körperlichen Symptomen.

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.