

# Körperliche Symptome der Angst

Das Erleben von Angst – auch der krankhaften – wird hormonell gesteuert. Im Zwischenhirn werden die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol ausgeschüttet, welche die so genannte „Bereitstellungssituation“ hervorrufen: Körper und Geist mobilisieren kurzzeitig ihre gesamte Muskelkraft und Konzentrationsfähigkeit. Dadurch kommt es zu Herzklopfen, beschleunigtem Puls, Schweißausbrüchen, Hitzewallungen oder Sprachschwierigkeiten. Bei Angstatacken können ebenso Atembeschwerden, Beklemmungsgefühle, Brustschmerzen, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall auftreten wie Bewusstseinsstörungen: etwa dem Gefühl, verrückt zu werden, dass Dinge unwirklich sind oder man selber „nicht richtig da“ ist.

## So erkennen Sie eine Angsterkrankung

Sicherlich kann Angst krank machen, doch nicht jede Angst ist krankhaft. Als Faustregel gilt: Solange sich Ängste objektiv begründen lassen, liegt keine krankhafte Form von Angst vor. Von einer Angststörung spricht man erst, wenn

- das Ausmaß und die Häufigkeit von Angstzuständen den Tagesablauf und die sozialen Aktivitäten beeinträchtigen oder starkes seelisches Leid verursachen,
- die wahrgenommene Bedrohung keinen Grund in der Realität hat,
- die Angstreaktion der Situation nicht mehr angemessen ist,
- die Betroffenen wissen, dass ihre Angst unvernünftig und übertrieben ist, sie ihre Angstzustände aber nicht überwinden können (Kontrollverlust),
- die momentanen Lebensumstände das Ausmaß der Angst nicht erklären können.

**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.**

## **Das können Sie selber tun**

- Gehen Sie Angst auslösenden Situationen nicht aus dem Weg, nur um Ihre Ängste in den Griff zu bekommen. Das kann Ihren Lebensalltag bis hin zur sozialen Isolation beeinträchtigen.
- Trinken Sie keinen Alkohol als Angstlöser. Da viele Angsterkrankungen zusammen mit andere Süchten auftreten, ist die Gefahr einer weiteren Sucht groß.
- Suchen Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Umgebung auf, belesen Sie sich, holen Sie Informationen oder professionellen Rat, um sich mit Ihren eigenen Ängsten auseinander zu setzen.

## **Mögliche Ursachen**

Neben psychologischen Mechanismen stehen heutzutage biologische Faktoren im Zentrum der Angstforschung. Als organische Ursachen kommen sowohl eine Schilddrüsenfehlfunktion als auch ein überempfindliches vegetatives Nervensystem in Frage, wodurch die körperlichen Zeichen der Angst zu leicht ausgelöst werden. Auch wird eine gestörte Balance der Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin im Gehirn verantwortlich gemacht, welche die Übermittlung von Impulsen, auch die von Angstsignalen, zwischen den Nervenzellen regeln. Als Risikofaktoren bei der Entstehung einer Angsterkrankung spielen auch das Alter, Geschlecht, genetische Faktoren, das soziale Umfeld, gesellschaftliche Anerkennung, Erziehung oder erlebte Traumata eine Rolle.

**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.**