

Wo finden Sie Psychologinnen und Psychologen?

www.psychnet.at

Über die Psychnet-Datenbank des Berufsverbandes können Sie Psychologinnen und Psychologen zu bestimmten Themen ausfindig machen und so die richtige Ansprechperson für Ihr persönliches Anliegen finden.

BÖP-Helpline: 01/407 91 92

Das Beratungs- und Infotelefon der PsychologInnen unterstützt Sie bei der Suche nach professioneller Hilfe.

Notizen

Impressum:

BÖP - Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen
Möllwaldplatz 4/4/39 :: A-1040 Wien :: Telefon: +43 1 407 26 71-0 ::
Fax: +43 1 407 26 71-30 :: E-Mail: buero@boep.or.at :: <http://www.boep.or.at>

info

Ängste

Angst, Panik, Phobie?



Berufsverband Österreichischer
Psychologinnen &
Psychologen

Was versteht man unter Angststörungen?

Angst ist ein Gefühl, das jeder kennt und das auch eine wichtige Schutzfunktion übernehmen kann, wie etwa beim Auftreten potenzieller Gefahren. In diesen Situationen fungieren Angstreaktionen als Alarmsignale, die bei der Beseitigung von Gefahren hilfreich sind. Ist diese Bedrohung vorbei, verschwindet auch die Angst wieder.

Bei Angststörungen treten diese Angstreaktionen ohne objektive Bedrohung auf und sind durch seelische und körperliche Beschwerden gekennzeichnet. Die Angstzustände können mit der Zeit an Häufigkeit und Dauer zunehmen. Längerfristig anhaltende oder nicht behandelte Beschwerden können auch zum Auslöser anderer psychischer Leidenszustände werden (z. B. Depression, Suchtverhalten).

Angststörungen sind eine häufig auftretende psychische Erkrankung - ca. 15-20 % aller Menschen sind davon betroffen. Angststörungen kommen bei Frauen doppelt so oft vor wie bei Männern.

Symptome

Angststörungen zeigen sich durch eine vielfältige Beeinträchtigung der psychologischen und der körperlichen Ebene. Die Beschwerden können in verschiedenen Kombinationen auftreten. Da die Symptome oft körperlichen Erkrankungen ähneln, ist eine sorgfältige Abklärung durch PsychologInnen und ÄrztInnen notwendig.

Psychologische Symptome

- Angst vor Kontrollverlust
- Angst, einen Herzinfarkt zu bekommen
- Angst, sterben zu müssen
- Panikzustände

- Vermeiden bestimmter Situationen oder Objekte (Vermeidungsverhalten)
- Hilflosigkeit
- Konzentrationsschwäche
- Sozialer Rückzug

Körperliche Symptome

- Herzklopfen
- Schwitzen
- Zittern
- Körperliche Unruhe
- Gefühl der Beklemmung
- Schwindel
- Hohe Muskelanspannung
- Schlafstörungen
- Magen-/Darmbeschwerden

Generalisierte Angststörung

Bei einer generalisierten Angststörung kommt es zu lang anhaltender Angst, die nicht auf eine bestimmte Situation oder ein bestimmtes Objekt gerichtet ist und keinen äußeren Auslöser hat. Die Betroffenen machen sich ständig übertriebene und unkontrollierbare Sorgen.

Panikstörung

Panikstörungen bezeichnen das wiederholte Auftreten von intensiver Angst, zumeist in Form einer plötzlichen (Panik-)Attacke und ohne ersichtlichen Anlass. Charakteristisch für Panikstörungen ist die Vielzahl von körperlichen Symptomen.

Phobische Angst

Phobien zeigen sich als zwanghafte Befürchtungen, die sich angesichts bestimmter Situationen (z.B. geschlossene Räume, Höhe, Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel) und Objekte (z.B. Tiere, Blut, Spritzen) aufdrängen, obwohl die Betroffenen wissen, dass diese Ängste unbegründet sind.

Behandlung von Angststörungen

Da sich Angststörungen auf der psychologischen und körperlichen Ebene auswirken, ist auch bei der Behandlung ein kombiniertes Vorgehen sinnvoll. Bei schweren Angststörungen stellt eine medikamentöse Therapie (z. B. Antidepressiva, angstlösende Medikamente) die Grundlage für eine erfolgreiche psychologische Behandlung dar.

Psychologische Beratung

- Vermittlung von Störungs- und Veränderungswissen
- Vermittlung von Erklärungsmodellen
- Motivationsaufbau

Klinisch-psychologische Diagnostik

Die Diagnostik ermöglicht:

- Definition von Behandlungszielen
- Stressoren ausfindig zu machen
- Erfassung körperlicher Symptome
- Erfassung kognitiver Begleitsymptome (z.B. Konzentrationsschwäche, eingeschränkte Merkfähigkeit)
- das Erstellen eines Behandlungskonzeptes

Psychologische Behandlung

Ziele der psychologischen Behandlung:

- Erlernen von Verhaltensweisen für angstbesetzte Situationen
- Vermittlung von Entspannungstechniken
- Angstbewältigung
- Vermeidungsverhalten verringern
- Anwenden kognitiver Ansätze (Gedankentraining)
- Stressmanagement
- Erklärung und Verstehen von Zusammenhängen
- Kennenlernen und Kontrolle der körperlichen Reaktionen (Erregungsregulation)
- Systematische Konfrontation mit der angstbesetzten Situation
- Biofeedback