

**Sie finden Beratung und Unterstützung durch österreichische PsychologInnen:**

**[www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)**

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

**BÖP - Helpline:**

01/504 80 00

[helpline@boep.or.at](mailto:helpline@boep.or.at)

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



Berufsverband  
Österreichischer  
**PsychologInnen**



Berufsverband  
Österreichischer  
**PsychologInnen**



# Ängste

Angst, Panik, Phobie?

# Was versteht man unter Angststörungen?

Angst ist ein normales Gefühl, das jeder Mensch kennt. Angst übernimmt beim Auftreten potentieller Gefahren eine wichtige Warn- und Schutzfunktion. In diesen Situationen fungieren Angstreaktionen als Alarmsignale, die bei Beseitigung von Gefahren hilfreich und lebenswichtig sind.

Werden die Ängste jedoch unverhältnismäßig stark und treten auch ohne reale Bedrohung auf, handelt es sich um krankhafte Ängste. Diese Angstzustände stellen für Betroffene eine deutliche Einschränkung in ihrer Lebensqualität und in der Erledigung ihres Alltages dar, denn übermäßige Angst lähmt und blockiert Verhalten und Denken. Längerfristig anhaltende oder nicht behandelte Beschwerden können zudem 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 wirken sich auf der körperlichen, emotionalen und gedanklichen Ebene sowie im Verhalten aus. 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
- Vermeiden bestimmter Situationen oder Objekte (Vermeidungsverhalten)

- Panikzustände
- 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 und haben meist körperliche Begleitsymptome.

### Panikstörung

Panikstörung bezeichnet das wiederholte Auftreten von intensiver Angst, zumeist in Form einer plötzlichen (Panik-) Attacke ohne ersichtlichen Anlass. Charakteristisch für Panikstörungen sind die Vielzahl von körperlichen Symptomen sowie wiederkehrende Befürchtungen zu sterben, die Kontrolle zu verlieren oder einen Herzinfarkt zu bekommen.

### 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

Angststörungen sind gut behandelbar. Als besonders wirksam hat sich eine Kombination von psychologischen Interventionen und medikamentöser Therapie (z.B. Antidepressiva, angstlösende Medikamente) erwiesen.

### Psychologische Beratung

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

### Klinisch-psychologische Diagnostik

Die Diagnostik ermöglicht:

- Definition von Behandlungszielen
- Identifizierung von Stressoren
- Erfassung körperlicher Symptome
- Erfassung kognitiver Begleitsymptome (z.B. Konzentrationsschwäche, eingeschränkte Merkfähigkeit)
- Erstellung eines Behandlungskonzeptes

### Psychologische Behandlung

Ziele der psychologischen Behandlung:

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