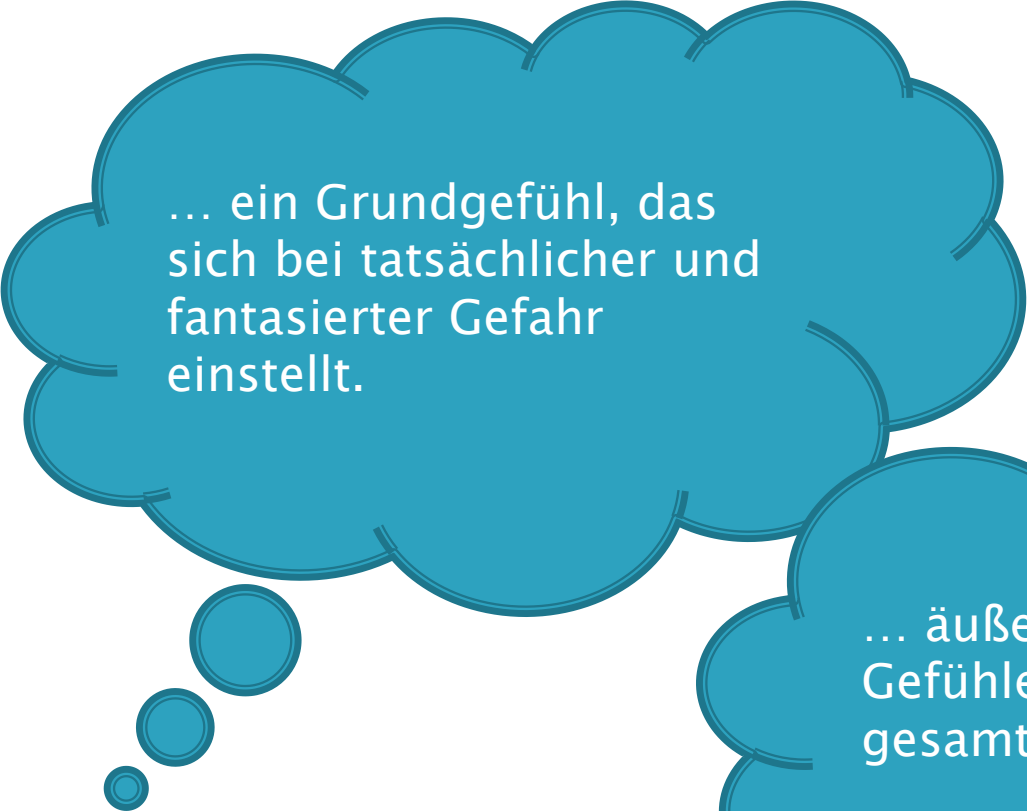


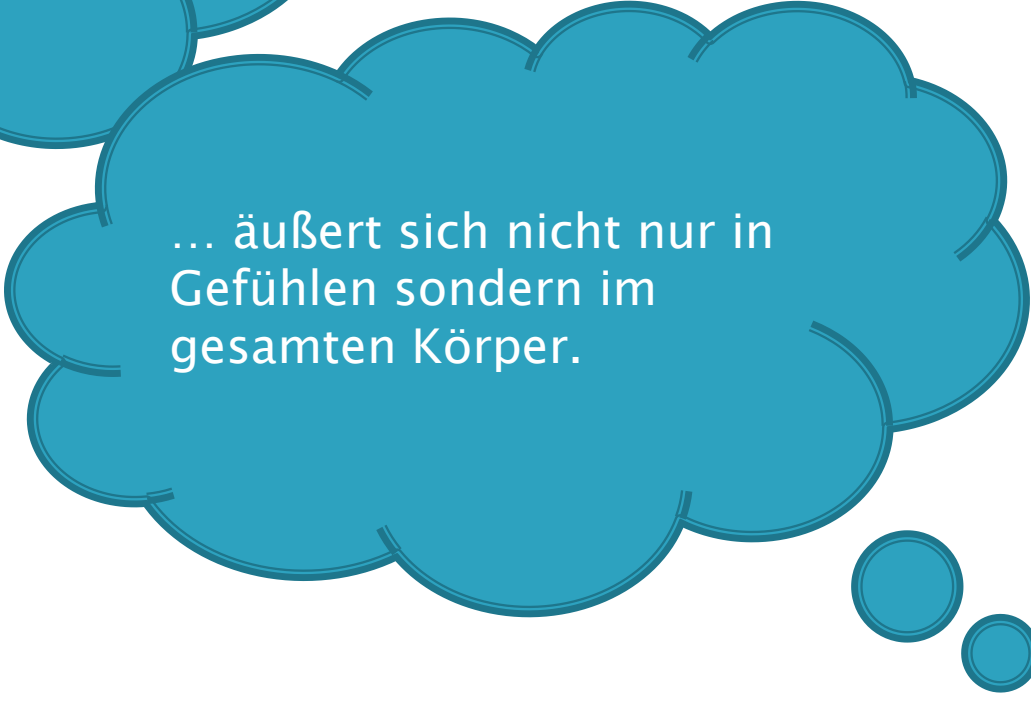
# Angst

Dr. Thomas Zaunmüller

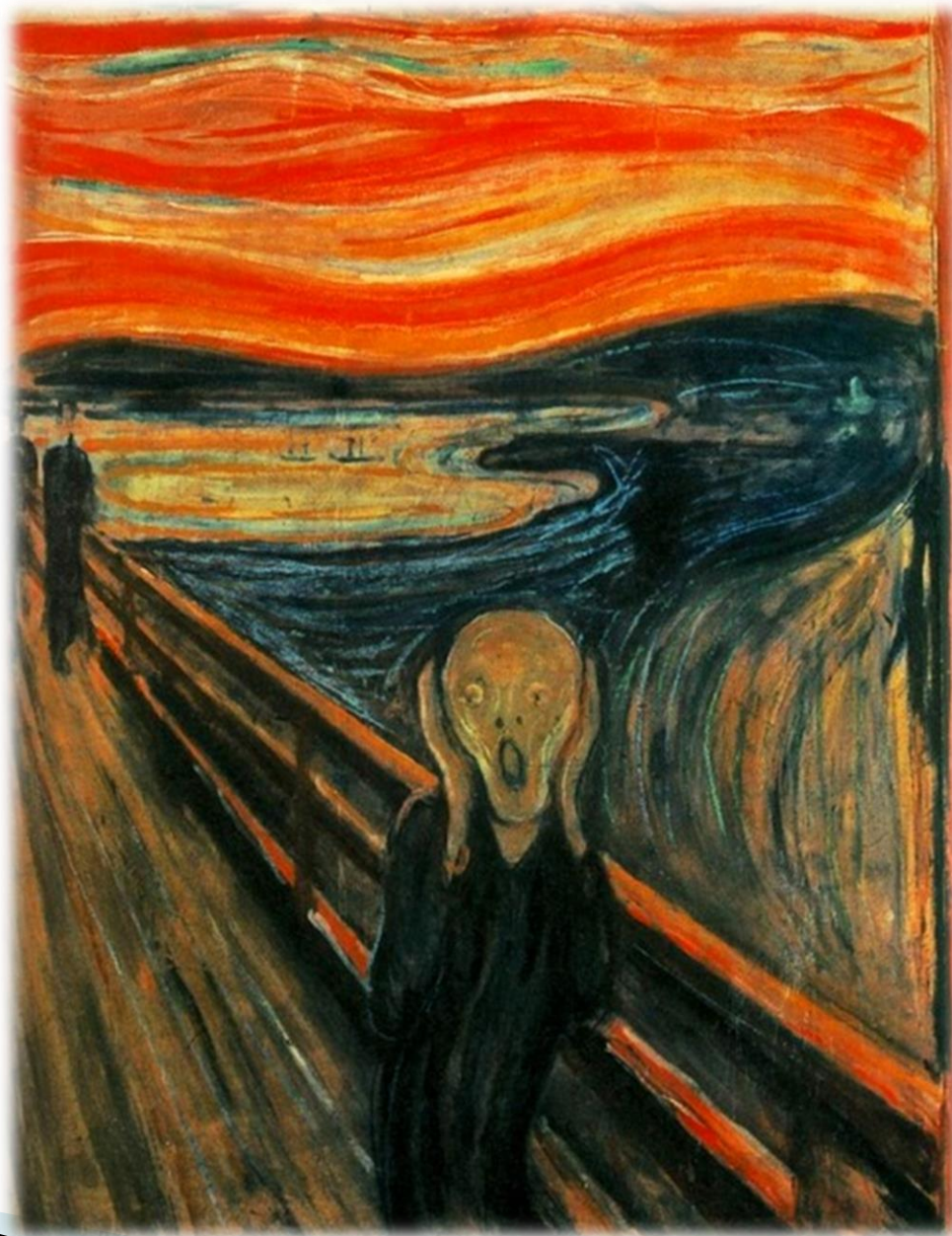
# Was ist Angst?



... ein Grundgefühl, das sich bei tatsächlicher und fantasierter Gefahr einstellt.



... äußert sich nicht nur in Gefühlen sondern im gesamten Körper.



# Wie entsteht Angst?

Sinnesorgane nehmen etwas wahr: wir hören, sehen, spüren, riechen oder schmecken etwas.



Weiterleitung der Reize an das Gehirn



Im Großhirn werden die Reize aufgrund der Erfahrungen in der Vergangenheit geprüft.



Bei Interpretation „gefährlich“ schickt das Gehirn Hormone aus, z. B. Adrenalin und Kortison (bewirken die Aktivierung des sympathischen und parasympathischen Nervensystems).

Körper wird auf „Kampf“, „Flucht“ oder „Verharren“ vorbereitet. Das sind automatische Reaktionen, die das Überleben sichern.

Entwicklungsgeschichtlich war dies für das Überleben entscheidend, z. B. Flucht vor Säbelzahn tiger oder Höhlenbär.

Die Stärksten und Schnellsten überlebten.



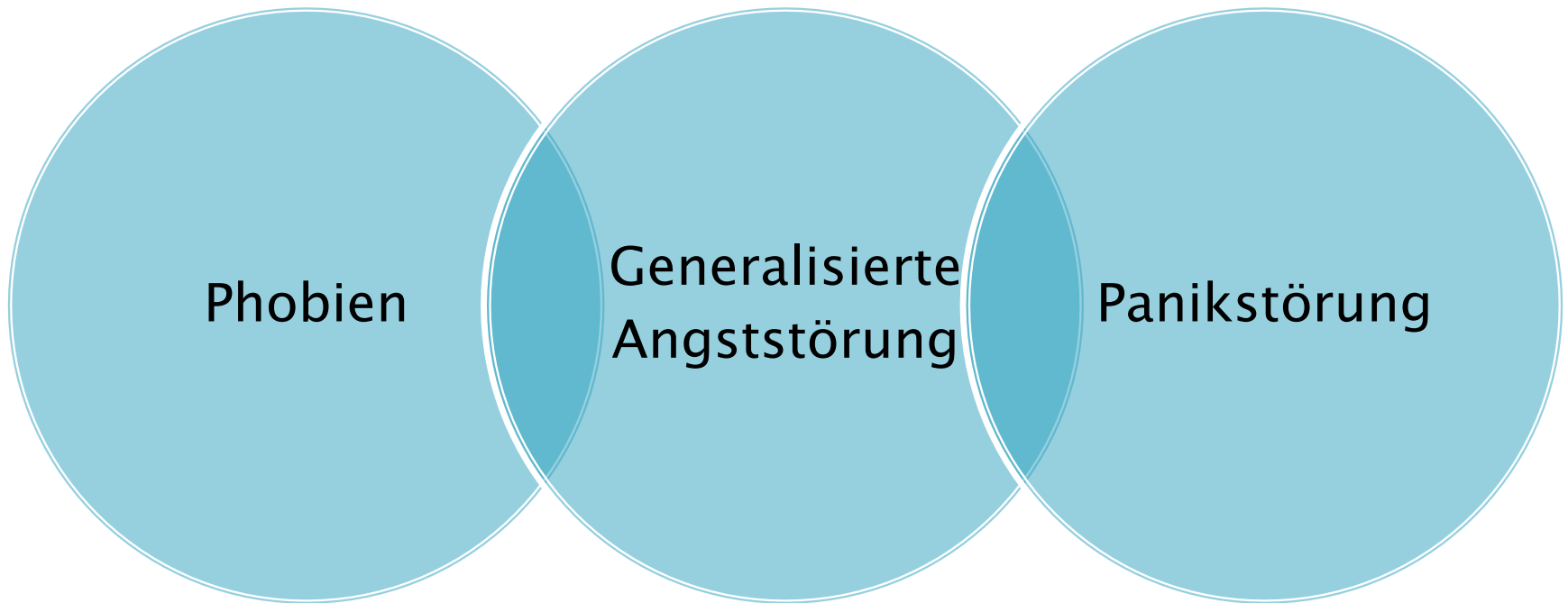
# Körperliche und psychische Symptome



# Körperliche und psychische Symptome

- Erhöhte Aufmerksamkeit: Seh- und Hörvermögen werden empfindlich
- Erhöhte Reaktionsgeschwindigkeit
- Erhöhte Muskelanspannung
- Weit aufgerissene Augen (weite Pupillen)
- Atem anhalten, dann schneller Atem
- Schwitzen
- Herzklopfen (erhöhte Herzfrequenz und erhöhter Blutdruck)

# Angststörungen (krankhaft übersteigerte Angst)





# Angsterkrankungen – Häufigkeit

Weltweiter Anstieg der Angsterkrankungen, insbesondere in den Industriestaaten

Bei Frauen zweithäufigste psychische Erkrankung hinter der Depression

Bei Männern zweithäufigste psychische Erkrankung hinter der Alkoholabhängigkeit

Angsterkrankungen führen immer häufiger zu Krankenstand und Arbeitsunfähigkeit

# Phobien

Es gibt eine unglaubliche Vielzahl von Ängsten – über 250





# Phobien



# Phobien





# Phobien



# Phobien





# Phobien



# Phobien



# Generalisierte Angststörung

Umfassende und anhaltende Angst, die nicht auf bestimmte Situationen in der Umgebung beschränkt ist.



Symptome von Angst an den meisten Tagen der Woche, mindestens mehrere Wochen lang.



Vegetative Übererregbarkeit

Schwitzen

Tachykardie

Oberbauch-  
schmerzen

Schwindel

Mundtrockenheit

Benommenheit

# Panikstörung

## Definition:

Angststörung, bei der Angstkrisen in Form von Panikattacken auftreten

Panikattacke: Anfallsartiges Einsetzen von Angst, die meist nur 10 min anhält

Symptome: Herzrasen, Schwitzen, Zittern, Atemnot bis Erstickungsgefühl, Brustschmerz, Schwindel, Todesangst, Derealisation (Umgebung wird unwirklich und fremd wahrgenommen) und Depersonalisation (Gefühl neben sich zu stehen)

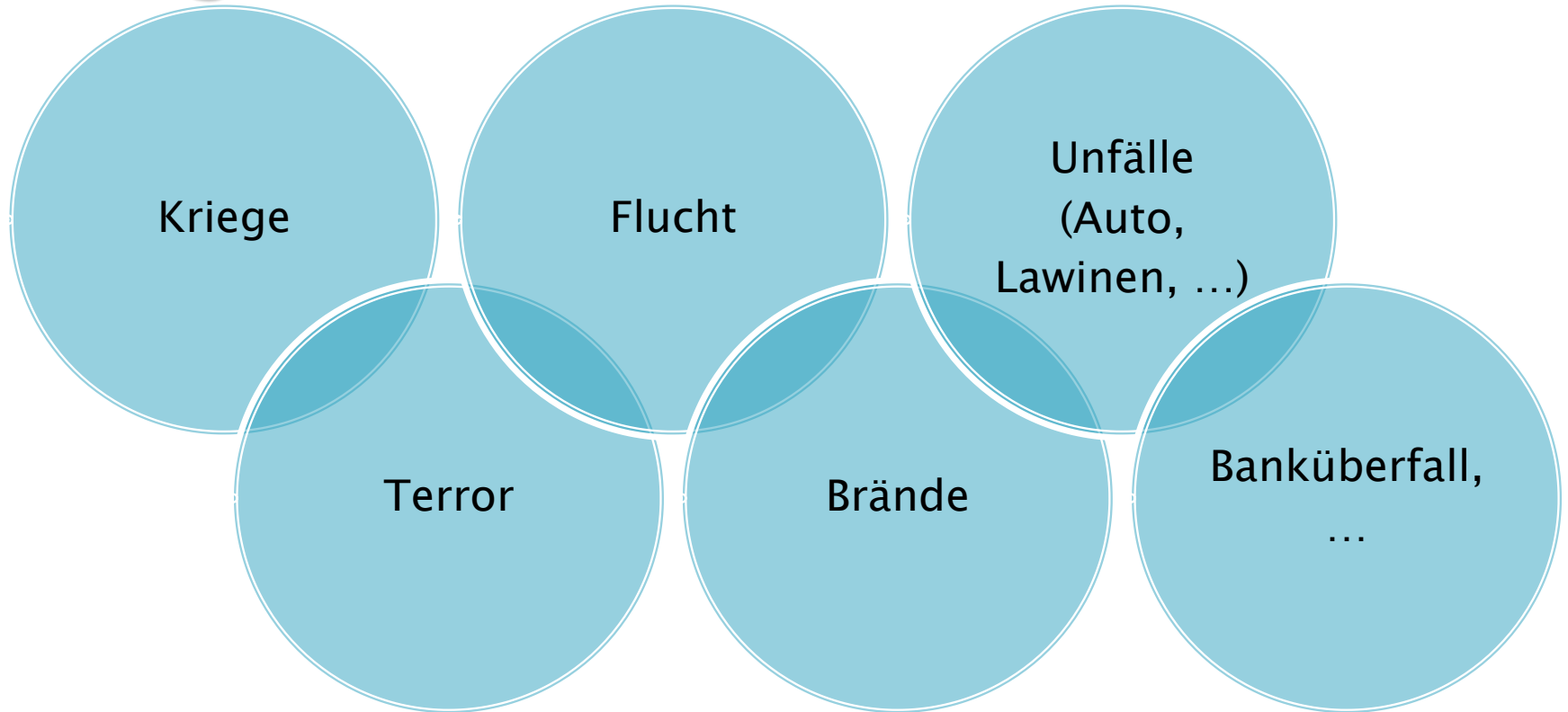
# Panikattacken

Bei erstmaligem Auftreten medizinische Abklärung zum Ausschluss einer Herzerkrankung

Therapie:

- Medikamentös: Im Notfall mit Tranquilizern: Vorteil – schnelle Wirksamkeit  
Nachteil – Gefahr der Abhängigkeit  
Dauerbehandlung mit antidepressiven Medikamenten
- Nicht medikamentös: Psychologische Gespräche, Psychotherapie, Entspannungstechniken

# Ängste nach traumatischen Ereignissen

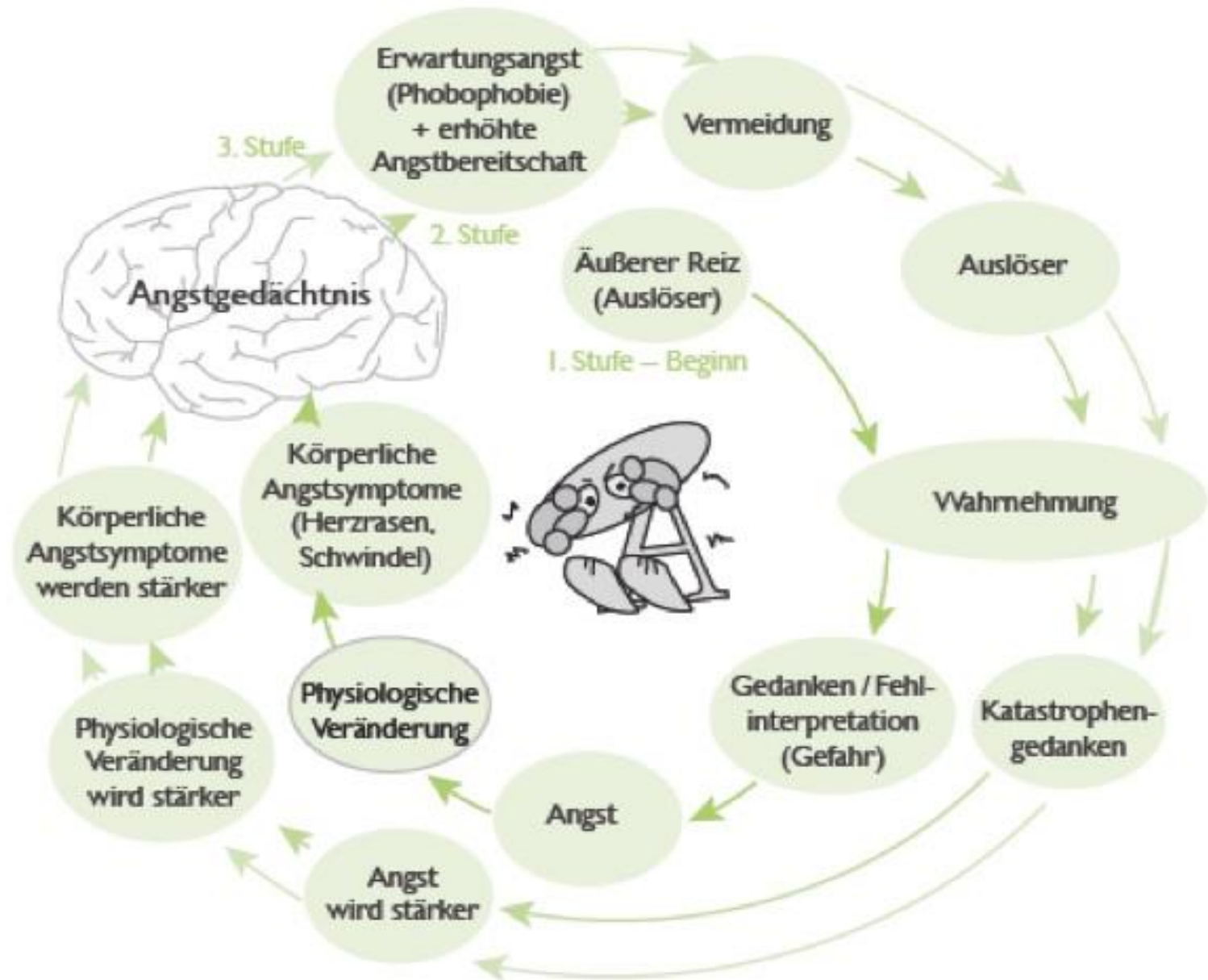


können in Träumen oder Tagträumen („flashbacks“) immer wieder auftreten und durchlebt werden.

Behandlung mit länger dauernder Psychotherapie, die aber möglichst rasch nach dem Ereignis beginnen sollte (Notfallpsychologie und -psychotherapie)



# Angstspirale



# Ängste in der Gesellschaft

## Ängste im Wandel der Zeit

Altertum, Mittelalter:  
Hungersnot, Unwetter, Seuchen,  
Kriege, Verfolgung, ...

Beispiele anhand von Krankheiten,  
die zu Ängsten führen

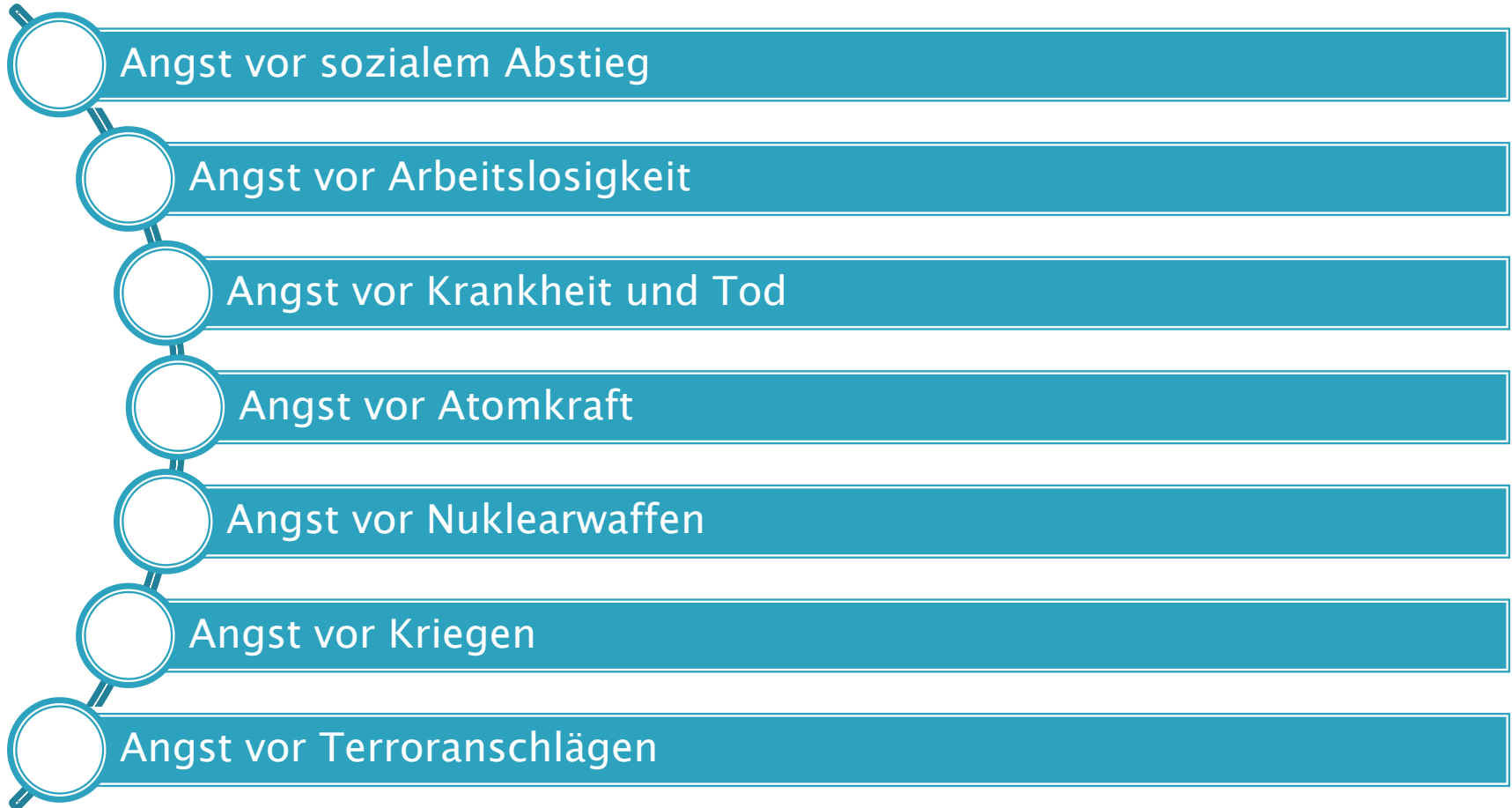
Mittelalter: Pest

19. u. frühes 20. Jhdt.: Tuberkulose  
und Wochenbettfieber

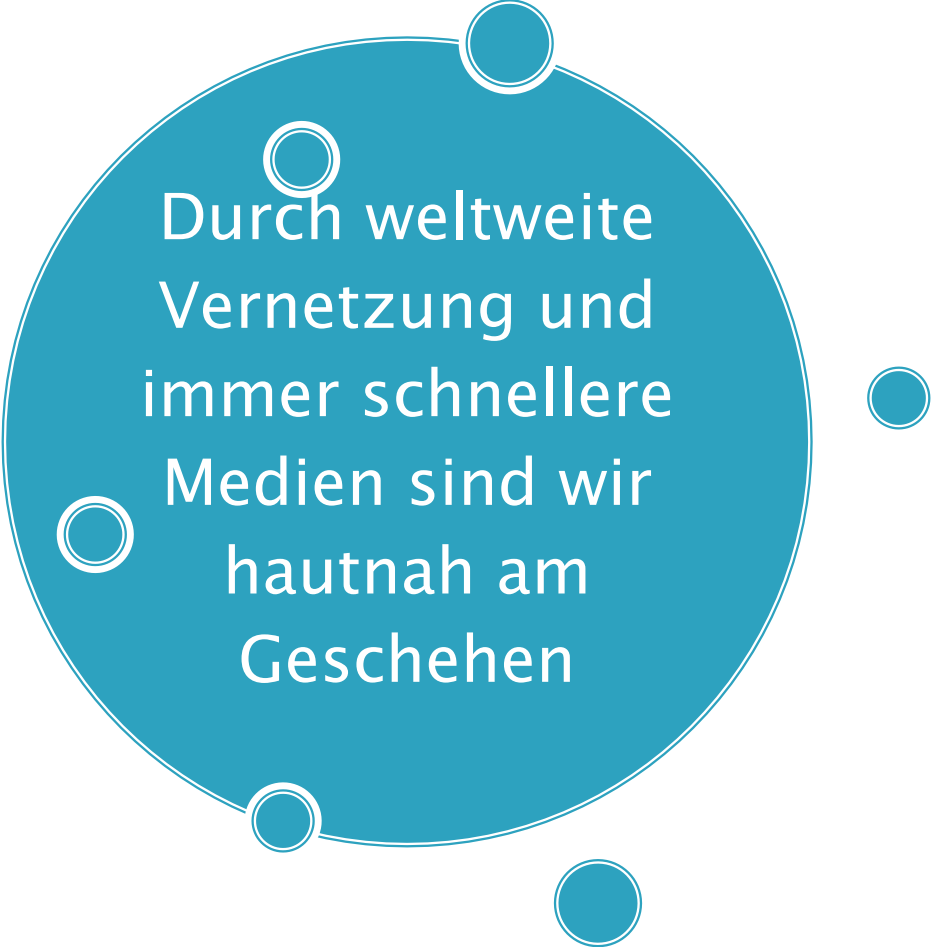
Heute: Krebserkrankungen, AIDS

# Ängste in der Gesellschaft

## Ängste im Wandel der Zeit



# Vermehrte Ängste in der Gesellschaft




Durch weltweite  
Vernetzung und  
immer schnellere  
Medien sind wir  
hautnah am  
Geschehen

# Gesellschaft der Angst?

Ereignisse der letzten Jahre, welche die Angst erhöhten:

- 2001: 9/11 – Terroranschläge in New York
- 2008: Wirtschaftskrise
- 2015: Flüchtlingskrise
- 2016: Terroranschläge in Frankreich, Belgien, Deutschland

# Tipps gegen die Angst



Angstsituation nicht aus dem Weg gehen.  
Durch Vermeidung wird die Angst beim  
nächsten Mal umso größer – Angstkreislauf  
verstärkt sich.

Körperliche Begleitorscheinungen (Herzrasen,  
Übelkeit, Schwindel, Atemnot) vergehen von  
selbst wieder, ohne dass der Körper Schaden  
nimmt. Wichtig ist Bewusstsein, dass nichts  
passieren kann. Keine Angst vor der Angst!



# Tipps gegen die Angst

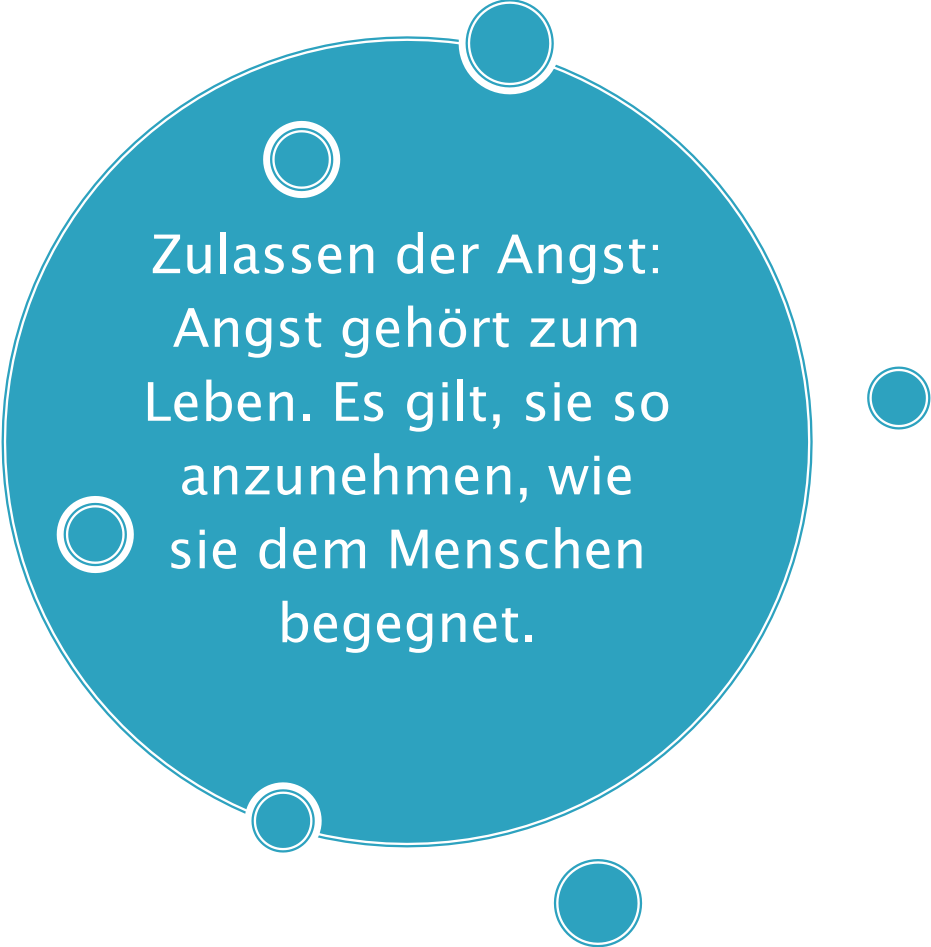


Negative, Angst auslösende Gedanken  
durch positive ersetzen!

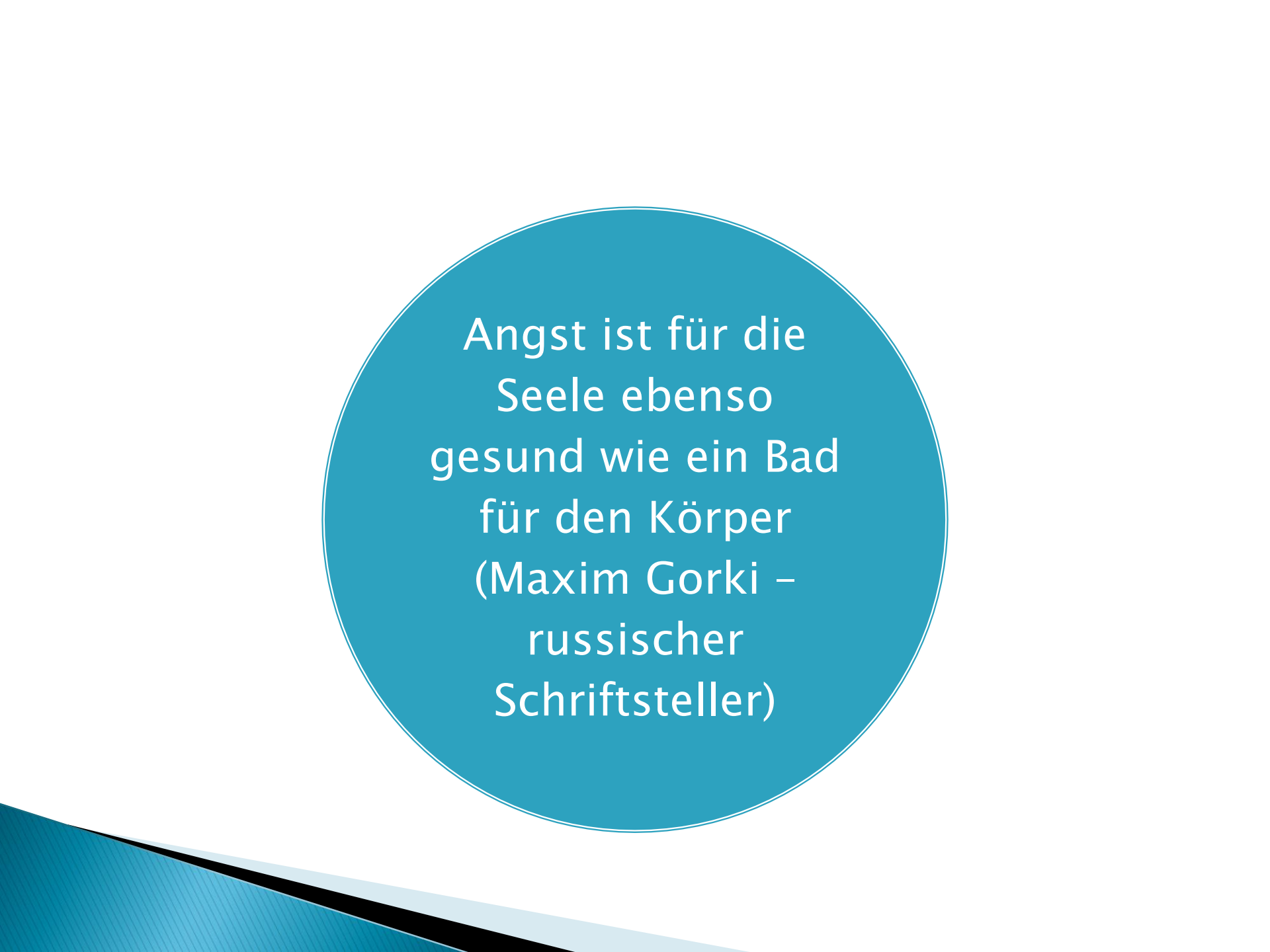
Bei Aufkommen von Angst: Angst  
wahrnehmen und sich versichern, dass  
man die Angst meistern wird.

Stolz sein auf Erfolge, die man bei der  
Bewältigung der Angst geschafft hat

# Umgang mit der Angst



Zulassen der Angst:  
Angst gehört zum  
Leben. Es gilt, sie so  
anzunehmen, wie  
sie dem Menschen  
begegnet.



Angst ist für die  
Seele ebenso  
gesund wie ein Bad  
für den Körper  
(Maxim Gorki –  
russischer  
Schriftsteller)





# Danke für die Aufmerksamkeit

Im Vortrag verwendete Fotos von [pixabay.com](https://pixabay.com)