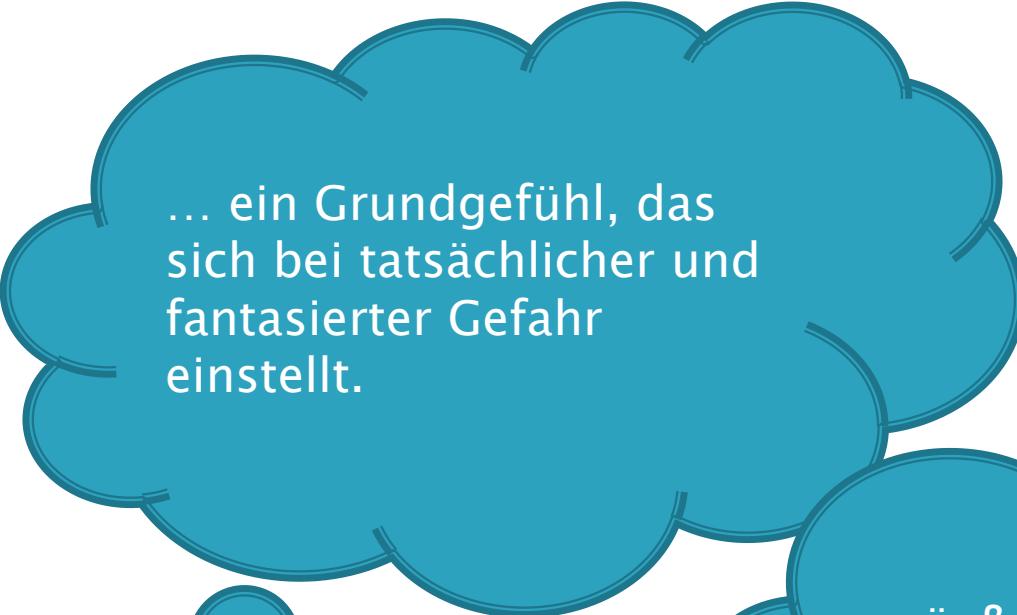


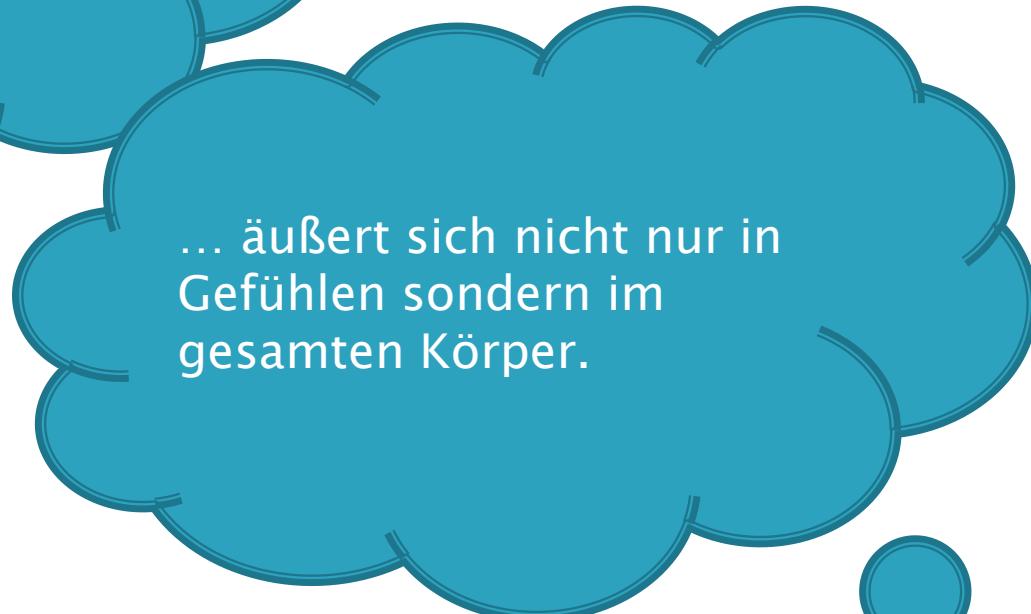
Angst

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 Säbelzahntiger oder Höhlenbär.

Die Stärksten und Schnellsten überlebten.

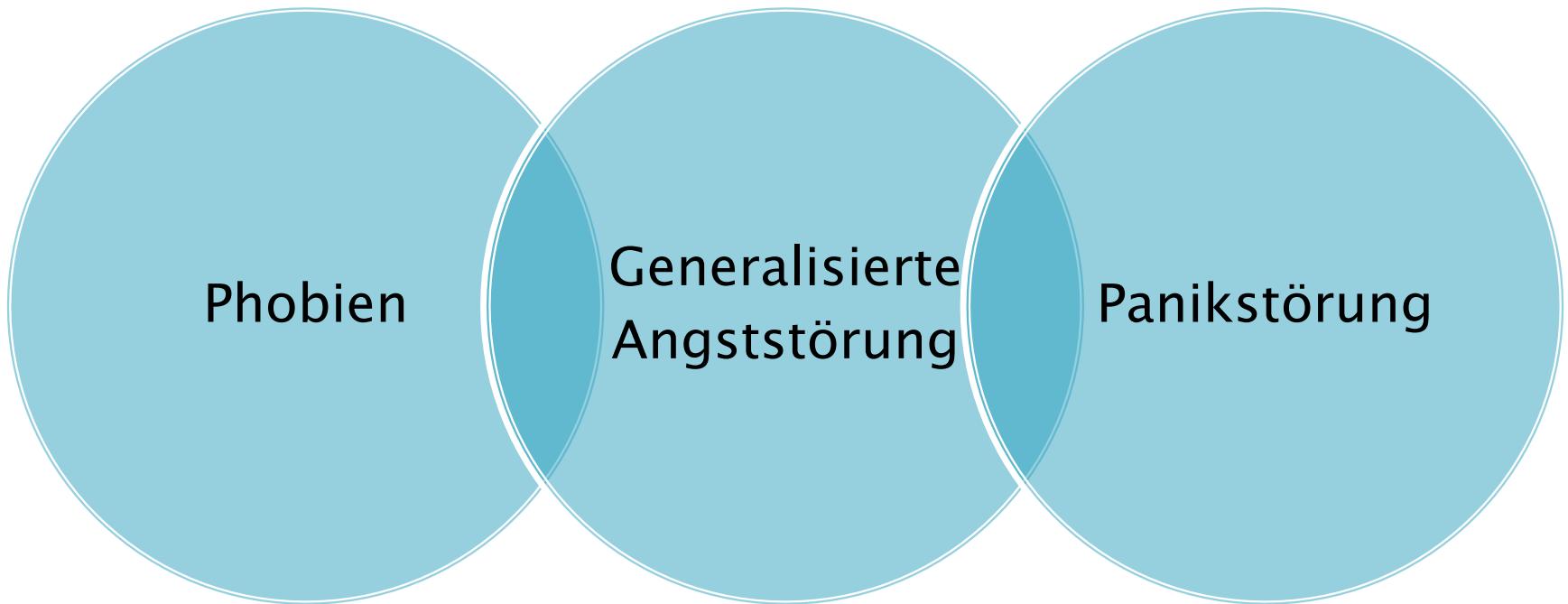
Körperliche und psychische Symptome



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)

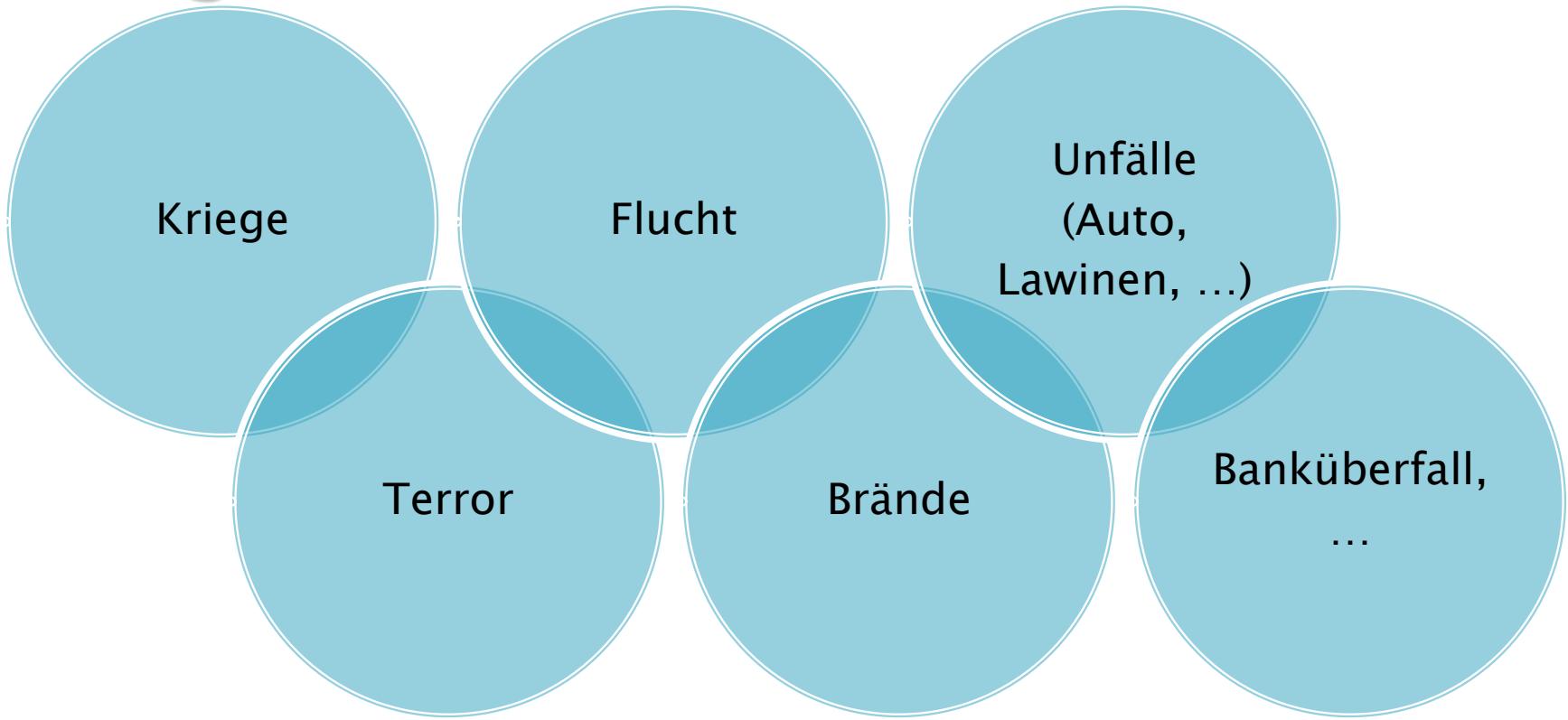
Panikattacken

Bei erstmaligem Auftreten medizinische Abklärung zum Ausschluss einer Herzerkrankung

Therapie:

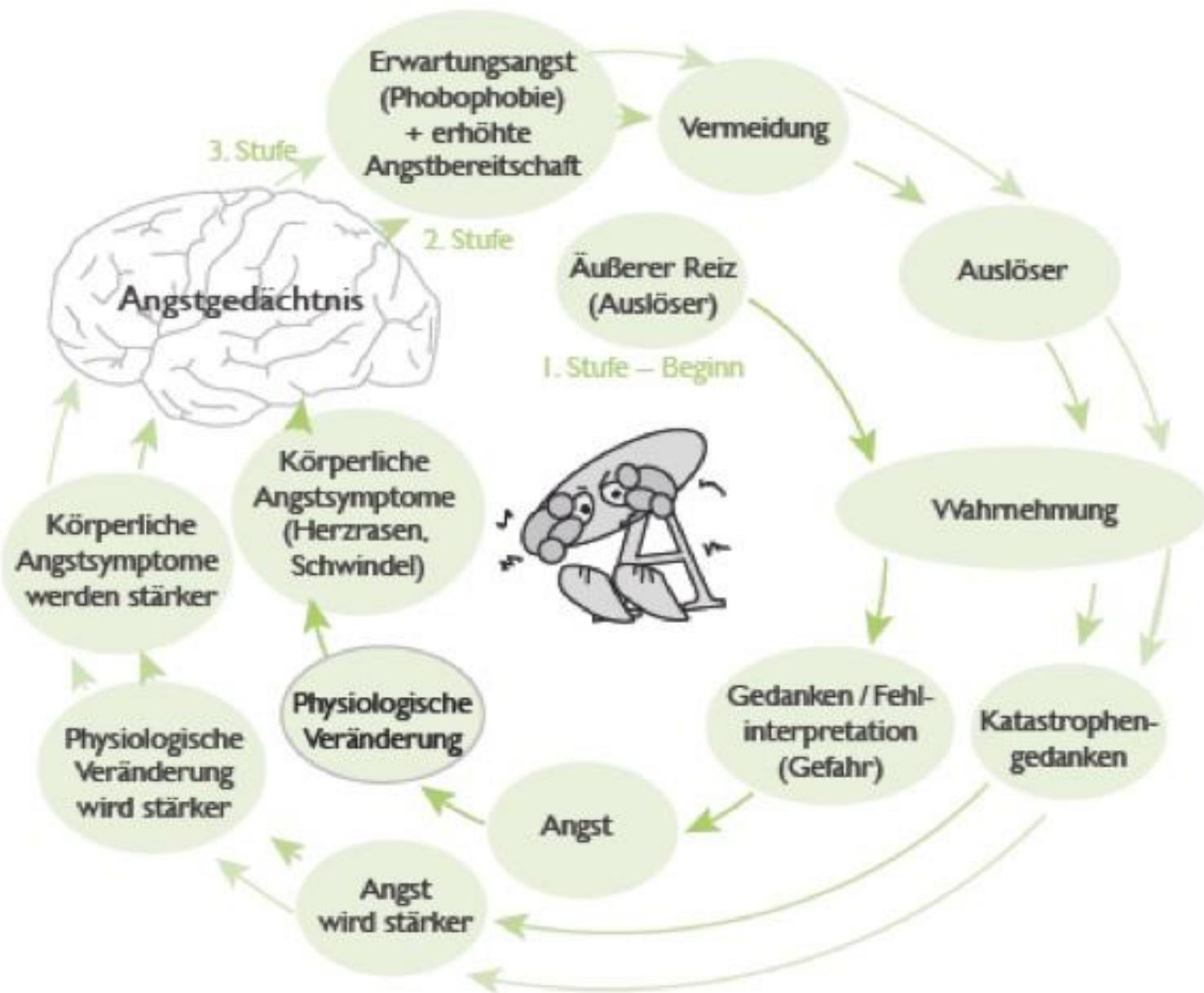
- Medikamentös: Im Notfall mit Tranquillizern: Vorteil – schnelle Wirksamkeit
Nachteil – Gefahr der Abhängigkeit
Dauerbehandlung mit antidepressiven Medikamenten
- Nicht medikamentös: Psychologische Gespräche, Psychotherapie, Entspannungstechniken

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 (Notfallspsychologie und -psychotherapie)

Angstspirale



Ängste in der Gesellschaft

Ängste im Wandel der Zeit

Alt-
er-
tum, Mittel-
al-
ter:
Hun-
ger-
not, Un-
wet-
ter, Seu-
chen,
Krie-
ge, Ver-
fol-
gung, ...

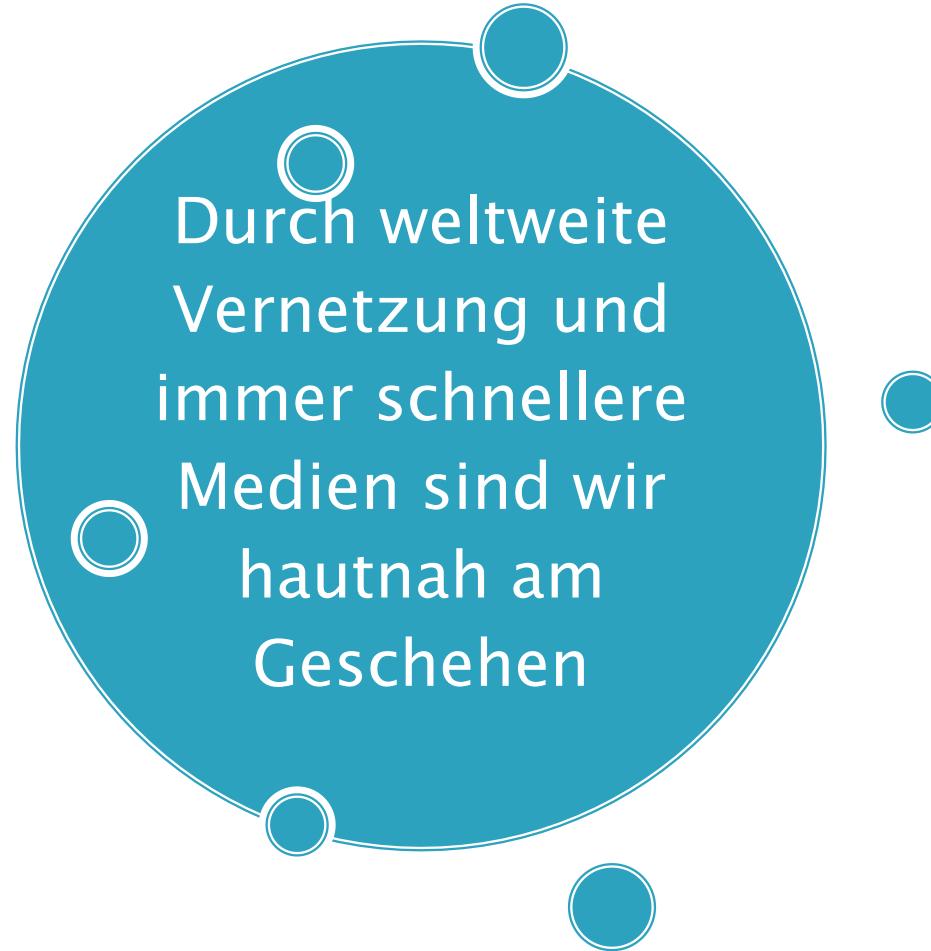
Beispiele anhand von Krankheiten,
die zu Ängsten führen
Mittelalter: Pest
19. u. frühes 20. Jhd.: Tuberkulose
und Wochenbettfieber
Heute: Krebserkrankungen, AIDS

Ängste in der Gesellschaft

Ängste im Wandel der Zeit



Vermehrte Ängste in der Gesellschaft



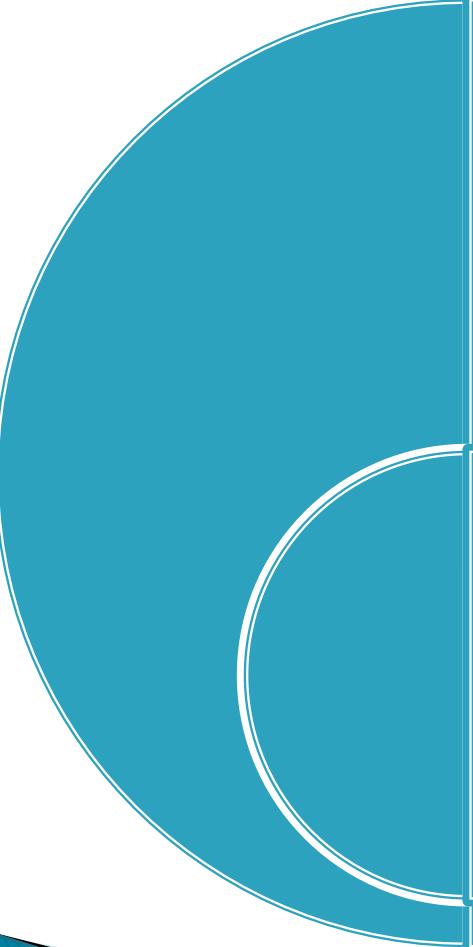
Durch weltweite Vernetzung und immer schnellere Medien sind wir hautnah am Geschehen

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 Begleiterscheinungen (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

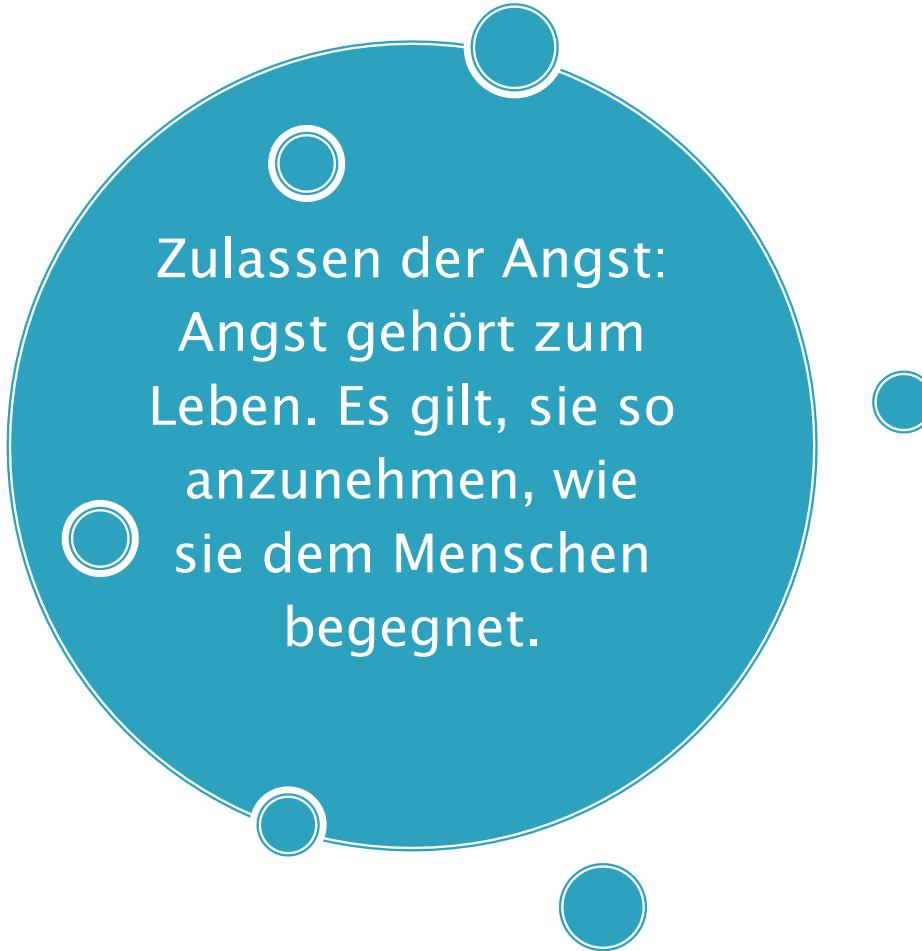


Negative, Angst auslösende Gedanken
durch positive ersetzen!

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)





Fcar

Danke für die Aufmerksamkeit

Im Vortrag verwendete Fotos von pixabay.com