

## **Informationen zu Angst und Panik**

Jeder Mensch erlebt manchmal Ängste, Sorgen oder sogar Panikzustände. Die meisten können sie alleine bewältigen und nach Lösungen suchen. Manchmal bleiben die Ängste aber bestehen oder sind so schwer auszuhalten, dass man sie alleine nicht bewältigen kann. Manche Angststörungen haben „Krankheitswert“, sind also Zeichen einer psychischen Krise, die behandelt werden sollte. Man unterscheidet zwischen der „Panikstörung“ und der „generalisierten Angststörung“.

Bei der **Panikstörung** setzt oft ohne erkennbaren Auslöser eine Panik- oder heftige Angstattacke ein, die für den Betroffenen „wie aus heiterem Himmel“ kommt. Er findet keine Erklärung dafür, erlebt sich selbst als irrational und fürchtet aufgrund der massiven körperlichen Angstsymptome häufig, an einer schweren körperlichen Erkrankung zu leiden oder sogar zu sterben.

Bei der **generalisierten Angststörung** leiden die Betroffenen unter einem ständigen Gefühl von Besorgtheit und Anspannung in Bezug auf alltägliche Ereignisse und Probleme. Es liegt fast ständig ein erhöhtes Angstniveau vor. Diese allgemeine Anspannung kann zusätzlich auch von Panikzuständen begleitet sein.

Bei beiden Problemen kann der Alltag der Betroffenen in erheblichem Maße beeinträchtigt sein. Viele trauen sich nicht mehr aus dem Haus oder trauen sich nicht mehr, alleine die einfachsten Dinge zu unternehmen, aus Angst, keine Hilfe in der Nähe zu haben, wenn die Angst sie überkommt.

Wenn ein/e Psychotherapeut/in oder Arzt/Ärztin diese Diagnose stellt, besteht eine behandlungsbedürftige psychische Erkrankung.

### **Auftreten**

Fast jeder zehnte Mensch erlebt zumindest einmal in seinem Leben eine behandlungsbedürftige Angststörung. Häufig haben die Betroffenen eine lange Leidensgeschichte hinter sich, bis ihre Erkrankung richtig erkannt, diagnostiziert und behandelt wird. Aufgrund der massiven körperlichen Symptome (z. B. Schwitzen, Zittern, Herzrasen, Herzstolpern, Beklemmungen, Erstickungsgefühle) gehen viele Betroffene zunächst von einer körperlichen Erkrankung aus.

### **Psychotherapie**

Wissenschaftliche Studien belegen seit vielen Jahren die Wirksamkeit fachgerechter psychotherapeutischer Interventionen.