

## Angststörungen: Phobien, Panik und anderen Angststörungen



**Grundsätzlich gilt es zu unterscheiden: bei einer Phobie handelt es sich um eine Angst vor im Grunde ungefährlichen Situationen oder Objekten. Bei den sonstigen Angststörungen (Panik, generalisierte Angststörung) tritt die Angst unvorhersehbar und unabhängig von der aktuellen Situation auf.**

15 % aller Menschen erkranken im Laufe ihres Lebens an einer Angststörung. Häufiger sieht man auch einhergehende emotionale, vorrangig depressive Begleitererkrankungen.

Viele dieser Ängste sind jedoch auch in bestimmten Entwicklungsphasen normal, treten sie in einer entsprechenden Phase zwar auf, aber deutlich ausgeprägter als dies zu erwarten wäre sollte man sich entsprechende Hilfe suchen.

Die gute Nachricht: Angststörungen fühlen sich schrecklich an, ziehen häufig Vermeidendes Verhaltens nach sich (s.a. Schulmeidung), lassen sich jedoch zumeist gut behandeln. Es bedarf nur etwas Mut – was zunächst paradox klingt – die Erfolge stellen sich jedoch meist schnell ein.

### **Phobien:**

Hier ist das Feld der möglichen Quellen der Angst so breit, dass hier eine Aufzählung wenig sinnvoll wäre. Von der Angst vor Menschenmengen und der damit einhergehenden Sorge vor Kontrollverlust, der aber ebenso auf öffentlichen Plätzen oder aber bei einer Flugreise auftreten kann bis hin zur Angst vor dem Erröten, kann so ziemlich Alles Furcht auslösen.

Bei den sogenannten Spezifischen Phobien werden bspw. Umweltereignisse wie Stürmen, Gewitter, Dunkelheit und Höhen unterschieden. Dann kommen jegliche Arten von Tieren in Frage, die Angst vor bestimmten Situationen (Fahrstühle, Autofahren, Tunnel usw.) sowie vor medizinischen Eingriffen im weitesten Sinne (Blut, Zahnarzt, Spritzen usw.).

**Panikattacken:**

Angst kann sich so sehr steigern, dass die Betroffenen Panik erleben.

Typisch ist jedoch der plötzliche, situationsunabhängige Beginn mit Herzklopfen, Erstickungsgefühlen, Schwindel und Entfremdungsgefühlen beispielsweise. Häufig folgt das meist fluchtartige Verlassen der Situation. Was bleibt ist die Angst vor der erneuten Attacke.

**Generalisierte Angststörung:**

Die generalisierte Angststörung ist nicht auf bestimmte Situationen oder Objekte bezogen und zeigt sich vorrangig im Kindes- und Jugendalter auch in körperlichen Beschwerden. Die generalisierte Angststörung unterscheidet sich ansonsten nicht in den typischen Beschwerden wie Herzklopfen, Schweißausbrüchen, Zittern sowie psychischen Auffälligkeiten wie Unsicherheit, Benommenheit oder dem Gefühl von Anspannung und sonstigen Unwohlsein von anderen Angststörungen.