

## Angststörungen / Angsterkrankungen

Es gibt nicht einen Menschen, welcher frei von Angst ist. Angst zu haben ist in bestimmten Situationen ganz natürlich, wie das schummrige Bauchgefühl, wenn man nachts durch eine Gasse läuft oder sich aus Schutz in einem Auto anzuschließen. Angst lebensrettend sein, aber bei bestimmten Menschen übernimmt die Furcht die Kontrolle. Dann spricht man von einer Angsterkrankung.

### Welche verschiedenen Angststörungen gibt es denn eigentlich?

#### 1. Soziale Angststörungen

*Die Betroffenen der Sozialen Phobie fühlen sich besonders in Situationen ängstlich, in denen sie sich von anderen bewertet oder beobachtet fühlen. Beispiele wären:*

- in einer Situation zu sein, in der alle Blicke auf einen gerichtet sind, eine Rede halten, ein Referat präsentieren etc.
- sich in einer Unterrichtsstunde melden oder etwas an die Tafel schreiben
- eine Prüfung ablegen (Leistungsangst)
- zu einem Arzt gehen
- sich in einem Streitgespräch gegenüber anderen durchsetzen (Konfrontation)
- in einem Restaurant essen
- im Beisein anderer Menschen zu telefonieren
- einen Fremden ansprechen
- sich zu einer Verabredung treffen
- jemand neues kennenlernen

Die Soziale Phobie gehört zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Sieben bis 12 von 100 Menschen erkranken mindestens einmal im Leben an einer Sozialen Phobie!

#### 2. Panikstörungen

*Bei einer Panikstörung leidet man unter wiederholenden Angstanfällen. Eine Attacke kann einige Minuten, wenn nicht sogar Stunden dauern. Das Vorkommen jener kann zwischen täglich bis monatlich schwanken. Panikattacken können völlig überraschend entstehen, zum Beispiel, während man sich in Ruhe in einer Pause befindet oder im Klassenzimmer sitzt. Symptome wären hier:*

- Atemnot, Benommenheit
- Gefühl der Unsicherheit, Gefühl in Ohnmacht zu fallen, weiche Knie, Schwindel
- Herzklopfen, Zittern, Schwitzen
- Erstickungsgefühle, Engegefühl im Hals
- Schmerzen, Druck oder Enge in der Brust
- Übelkeit, Bauchbeschwerden
- Entfremdungsgefühle (Gefühle der Unwirklichkeit, Gefühle, nicht da zu sein)
- Hitzewallungen oder Kälteschauer
- Furcht, zu sterben / Angst, die Kontrolle zu verlieren
- Taubheits- oder Kribbelgefühle

### 3. Angststörungen

*Betroffene Personen machen sich häufig auch Sorgen über reale Bedrohungen, wie zum Beispiel Unfälle oder Erkrankungen, die Verwandten / nahestehenden Personen zustoßen könnten. Sie sind innerlich unruhig, angespannt, nervös und haben des Öfteren Schlafstörungen.*

Wann ist Angst jedoch krankhaft?

- „Ich denke 80 Prozent des Tages über meine Ängste nach“
- „Ich werde durch die Ängste in meiner Lebensqualität erheblich eingeschränkt“
- „Meine Bewegungsfreiheit ist wegen meiner Ängste erheblich eingeschränkt“
- „Wegen meinen Ängsten werde ich immer depressiver“

#### **Die Wahrheit beim Umgang mit der Angst: Man muss sich ihr stellen!**

Man sollte niemals vor den angstausslösenden Situationen flüchten. Je häufiger man diese Hindernisse überkommt, desto eher kann man die Angst verringern, sodass man lernt damit umzugehen. Manchmal benötigt man jedoch auf der Stelle Hilfe, also wären ein paar Tipps bei einer akuten Panikattacke:

- Atmung: versuche langsam und tief durch den Bauch ein- und auszuatmen (Tipp: länger ausatmen als ein) / es gibt auch verschiedene Apps wie „Breathwork“, die dir dabei helfen können
- → Es gibt Übungen: bspw. 4 Sekunden ein, und 8 Sekunden ausatmen, dies kann variiert werden zum Beispiel 8 Sekunden ein und 16 Sekunden aus usw.
- Wenn es hilft, verlasse den Raum, begeben dich an einen ruhigeren Ort
- Konzentriere dich nicht auf deinen Körper und die Symptome, sondern auf die Umgebung (Spiele zum Beispiel „Ich sehe was, was du nicht siehst“ mit dir selbst!)
- Mache dir bewusst, dass die Symptome nicht lebensbedrohlich sind! (Angsteinflößende Umstände sind nicht immer rational, also versuche Gründe zu finden, warum du nicht in Gefahr bist!)
- Fäuste ballen und wieder entspannen. (Googelt gerne mal die Begriffe „Progressive Muskelentspannung“ oder „PMR“, dort findet ihr mehr Informationen über Entspannungsübungen)

**Letztendlich ist es aber auch hier sehr ratsam eine Therapie in Betracht zu ziehen, denn professionelle Hilfe von außen hat sich bis jetzt am effektivsten gezeigt.**

**24 Stunden an 365 Tagen im Jahr für alle, die 0800 1110111 wählen.**

<https://www.telefonseelsorge.de/>