

Was ist eigentlich eine ...

Angsterkrankung

Angsterkrankungen gehören zu **den häufigsten psychischen Erkrankungen** überhaupt. Angst ist etwas, was jeder Mensch kennt und Angst ist grundsätzlich etwas Sinnvolles. Angst kann aber auch zur **ernsthaften Erkrankung** werden. Das Krankheitsbild der Angsterkrankungen ist durch exzessive Angstreaktionen bei gleichzeitigem Fehlen akuter Gefahren und Bedrohungen gekennzeichnet.

Je nach Art der vorherrschenden Angst werden **verschiedene Formen der Angststörung** unterschieden:

- Bei der **Panikstörung** treten schwere Angstattacken plötzlich und unerwartet auf und zwar unabhängig von bestimmten Situationen. Innerhalb von Minuten steigert sich die Angst so weit, bis man sich von der Angst überwältigt fühlt. Der Betroffene leidet unter körperlichen Symptomen wie Beklemmungs- und Erstickengefühlen, Schwindel, Herzrasen, Übelkeit, Taubheit und Kribbelgefühlen bis hin zur Furcht verrückt zu werden oder zu sterben. Die Dauer einer Attacke kann zwischen wenigen Minuten und im Extremfall einigen Stunden anhalten, die meisten Panikattacken dauern jedoch nicht länger als 10 Minuten. Etwa 2 bis 3% der Bevölkerung leiden an dieser Angststörung. Die meisten Patienten entwickeln die Symptome zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr.
- Die **generalisierte Angststörung** entwickelt sich meist langsam. Die Betroffenen leiden unter wiederkehrenden wochen- oder monatelang andauernden allgemeinen Angstbeschwerden, Sorgen oder negativen Erwartungen. Diese beziehen sich auf eigentlich nicht realistische Befürchtungen in allen Dingen des täglichen Lebens. Die Betroffenen sind meist innerlich unruhig, angespannt und haben häufig Schlafstörungen. Rund 4 bis 6% der Bevölkerung leiden unter einer generalisierten Angststörung. Sie kann in jedem Alter auftreten, hat aber Erkrankungsgipfel bei Heranwachsenden und um das 40. Lebensjahr herum.
- **Phobien** sind ausgeprägte Ängste, die durch bestimmte Situationen, Objekte oder Aktivitäten ausgelöst werden. Danach entwickelt sich eine zunehmende Vermeidung der auslösenden Situation. Dies kann bis zu einer ausgeprägten Beeinträchtigung des Alltagslebens führen. Manche Menschen sind sogar sehr einfallreich in der Entwicklung von Ausweichstrategien, so dass diese Störung manchmal jahrelang unentdeckt bleibt.



Je nach auslösender Situation unterscheidet man verschiedene Formen von Phobien: Bei der **Agoraphobie** ("**Platzangst**") handelt es sich um die Angst vor Situationen, in denen man fürchtet, die Kontrolle zu verlieren oder in denen keine Fluchtmöglichkeit vorhanden ist. Typisch sind z. B. die Furcht vor weiten Plätzen, vor Situationen im Theater, in öffentlichen Verkehrsmitteln, im Aufzug, in Menschenmassen oder Einkaufssituationen in der Warteschlange vor der Kasse etc. Patienten mit einer **sozialen Phobie** leiden immer dann unter einer starken Angst, wenn es um Begegnungen mit anderen Menschen geht. Sie ängstigen sich zum Beispiel, in Gegenwart von anderen etwas sagen zu müssen oder in irgendeiner Weise im Mittelpunkt zu stehen. Häufig sind es auch Befürchtungen, etwas Peinliches oder Lächerliches zu tun oder zu sagen. Sie meiden daher meist das Zusammensein mit anderen und ziehen sich immer weiter zurück. Soziale Phobien beginnen meist schleichend schon in der Kindheit und werden zunächst einmal als „Schüchternheit“ eingeschätzt. Später besteht die Gefahr, dass Alkohol als „Spannungslöser“ eingesetzt wird. Patienten mit **spezifischen Phobien** umgehen möglichst bestimmte Situationen und Objekte, vor denen sie große Angst verspüren. Am häufigsten sind Tierphobien, (Hunde, Spinnen, Schlangen oder Mäuse) aber auch Blut-, Infektions- oder andere Situationsphobien sind bekannt.

Alle Angsterkrankungen sind heute **gut behandelbar**. Wichtig dabei ist, dass die Behandlung möglichst frühzeitig einsetzt. In der Therapie können auch spezifische Medikamente (meist Antidepressiva) eingesetzt werden. Im Vordergrund der Behandlung steht aber meist die Psychotherapie. Die eingesetzten Methoden unterscheiden sich dabei etwas je nach der Art des Krankheitsbildes. Deshalb ist es wichtig, dass Diagnose und Behandlung individuell erfolgen.