

Dienstagsreferat Angsterkrankungen

M. Sc. Ladina Waldmeier, Assistenzpsychologin, Ambulatorium Erwachsenenpsychiatrie Uznach
März 2023

Urgeschichte

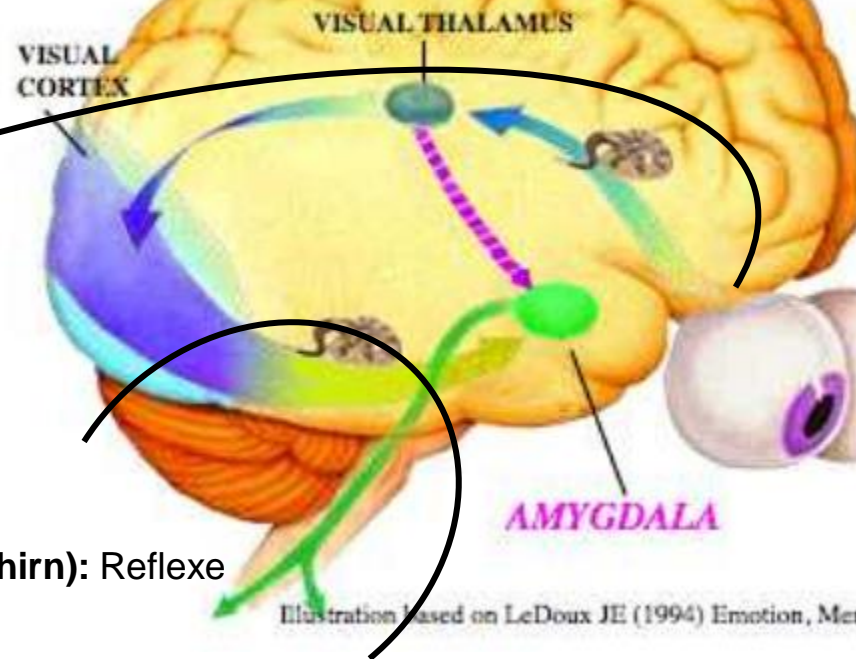
Wieso erleben wir Angstreaktion?

- Alarmsignal
- Vorbereitung des Körpers auf schnelles Handeln
- Alarmreaktion: Flucht oder Kampf
- Notlösung: Erstarren = Totstellreflex



Angst im Gehirn

Neocortex: Logisch denken

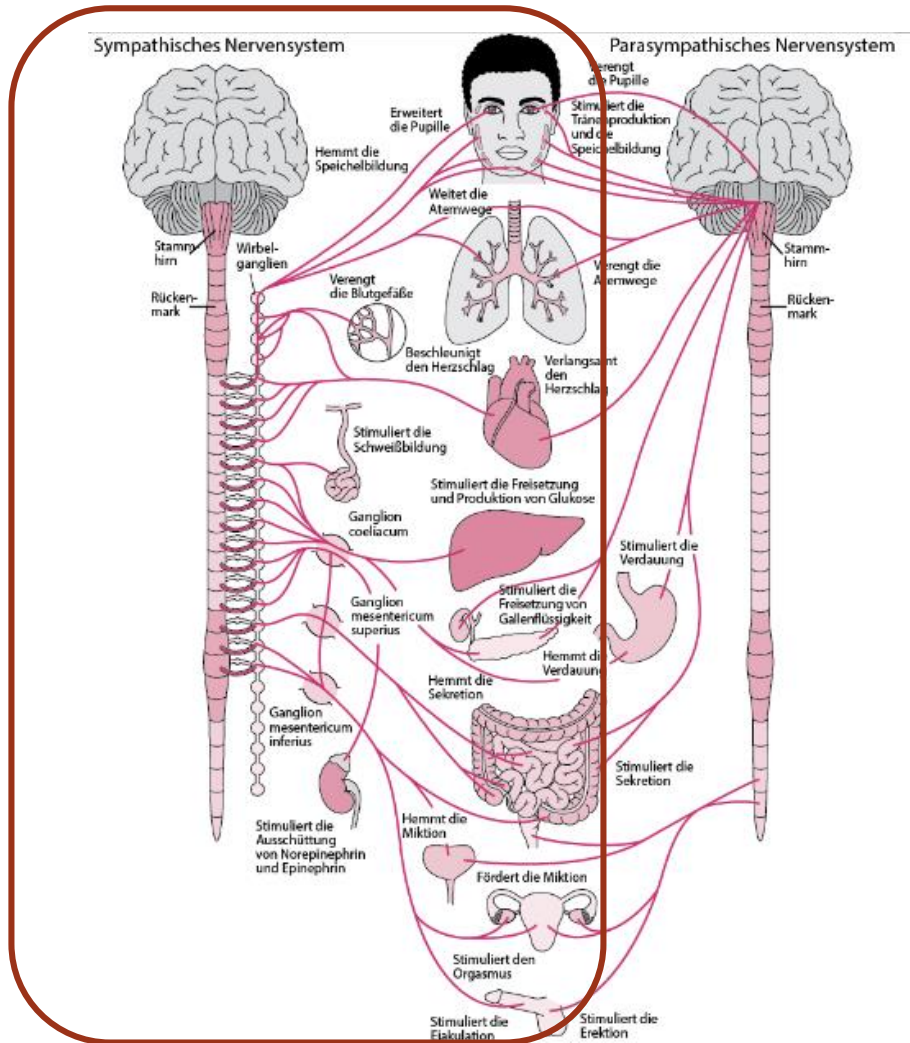


Mittelhirn: Emotionen

Stammhirn (Reptilhirn): Reflexe

Illustration based on LeDoux JE (1994) Emotion, Memory, and the Brain. Scientific American.

Angst im Körper



Sympathisches Nervensystem aktiviert

Augen: Pupillen erweitert

Bronchien: erweitert

Herz: Kraft erhöht, Frequenz erhöht, Blutdruck erhöht

Skelettmuskeln: Durchblutung erhöht, Glykogen-Abbau

Schweissdrüsen: stimuliert

Magen-Darm: Durchblutung reduziert

→ **Kampf-Flucht-Reaktion**

AngstERKRANKUNG

Definition: Unter dem Oberbegriff Angst- und Panikstörungen werden mehrere Erkrankungen zusammengefasst, die durch massive Angstreaktionen bei gleichzeitigem Fehlen akuter Gefahr und Bedrohung charakterisiert sind. Sie zeichnen sich durch unterschiedliche Erscheinungsweisen der Angst aus.

- Angstauslöser fehlt oder Intensität der Angstreaktion ist im Verhältnis zum Auslöser nicht nachvollziehbar



Wie kann Angst entstehen?

Man stelle sich vor...

... richtet Aufmerksamkeit auf etwas

... in der Zukunft

... lässt etwas gross / bedrohlich werden

... lässt sich selbst klein werden

... versetzt sich in Handlungsunfähigkeit

... stellt sich vor alleine zu sein

Entstehung und Aufrechterhaltung

«Nicht die Dinge an sich beunruhigen den Menschen,
sondern seine Sicht der Dinge»
Epiktet, griech Philosoph, 50-138 n.Chr.



Funktion der Angst

Angst kann eine Funktion für ein intrapsychisches und soziales System erlangen

- Beziehung stabilisieren (beziehungsgestaltende Ressource)
- Angst als Beschützerin
- Angst als Bedürfnisinformation
- Angst als Vorzeichen einer anstehenden Entwicklung

Kulturelle Regel: Wer Angst hat, wird beschützt

Typische Symptome

Körperliche Symptome

- Schwindelgefühle, Schwitzen, Atemnot, Herzrasen
- Bluthochdruck
- Erweiterte Pupillen
- Körperliche Unruhe
- Gefühl in Ohnmacht zu fallen
- Kribbeln an Armen und Beinen / Taubheitsgefühl
- Zittern oder Beben
- Magenschmerzen, Übelkeit, Durchfall

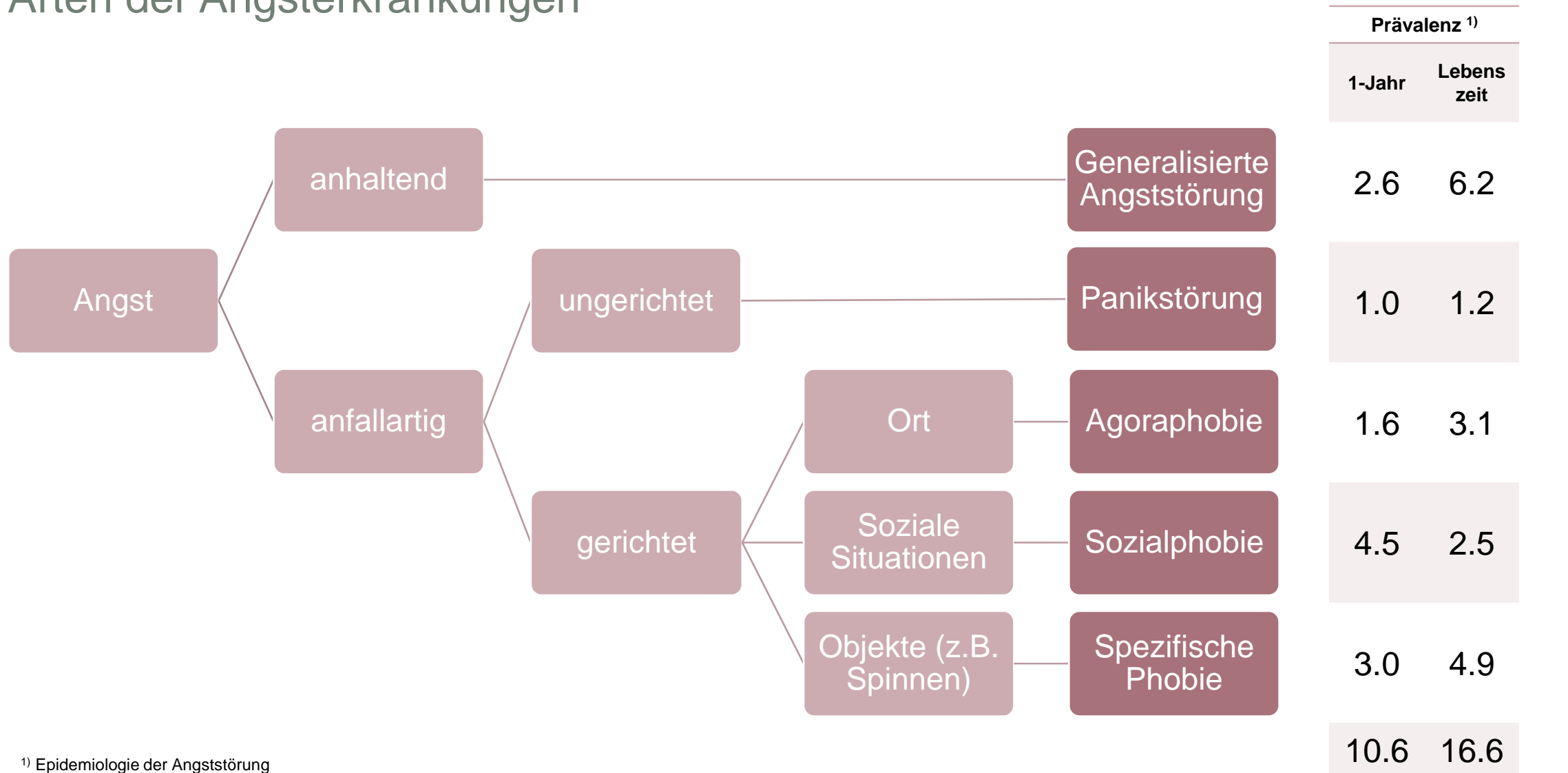
Kognitive Symptome

- Katastrophisieren, schwarz-weiss Denken
- Generalisieren, selektive Abstraktion, emotionale Beweisführung

Verhaltens Symptome

- Vermeidungsverhalten
- Sozialer Rückzug

Arten der Angsterkrankungen



¹⁾ Epidemiologie der Angststörung

Generalisierte Angststörung

Beschreibung

- Häufige und andauernde Sorgen
- Von negativen Gefühlen begleitetes Phänomen, welches als unkontrollierbar erlebt wird
- Bezieht sich auf gegenwärtige oder zukünftige ungewisse Ereignisse
- Überdauerndes erhöhtes Anspannungsniveau mit körperlichen Symptomen

Entstehung

- Häufigste Angsterkrankung, bei Frauen fast doppelt so häufig
- Etwa zu 30% vererbt, gleicher Genotyp wie Depression

Panik

Beschreibung

- Körperliche Symptome: starker und schneller Herzschlag, Schwindel, Atemnot, Übelkeit, Schwitzen, Zittern,...
- Kognitive Symptome: Angst vor Kontrollverlust, Angst vor Katastrophalen Konsequenzen, Depersonalisation
- Dauern unterschiedlich, im Schnitt etwa 10-30 min

Entstehung

- Kein externer Reiz, sondern interner Reiz: körperlicher Veränderung
- Teufelskreislauf

Phobien

Beschreibung

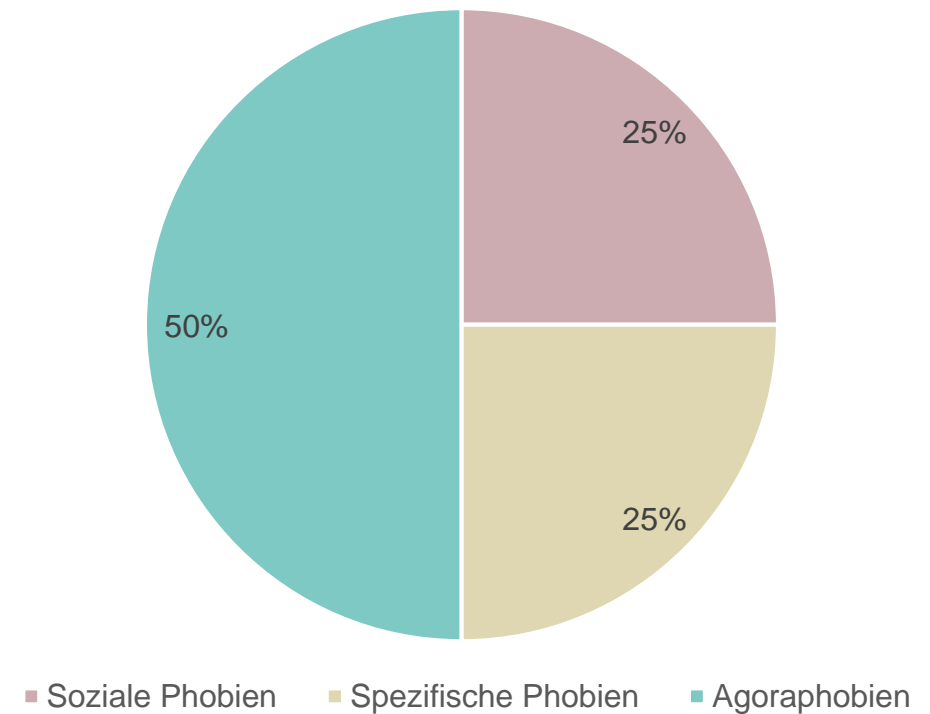
- Auslösender Reiz (Ort, andere Menschen, Dinge, ...) führt zu unangemessen starker Furcht, die..
- ... zu häufig und zu lange auftritt
- ... ausserhalb der willkürlichen Kontrolle erlebt wird
- ... Leiden verursacht

Soziale Phobien: Primäre und sekundäre soziale Angst

Agoraphobien: Furcht vor Vielzahl öffentlicher Orte und Menschenansammlungen

Spezifische Phobien: Inhaltsspezifisch – ca. 250 Untergruppen (z.B. Akrophobie – Angst vor grossen Höhen)

Verteilung innerhalb der phobischen Erkrankungen

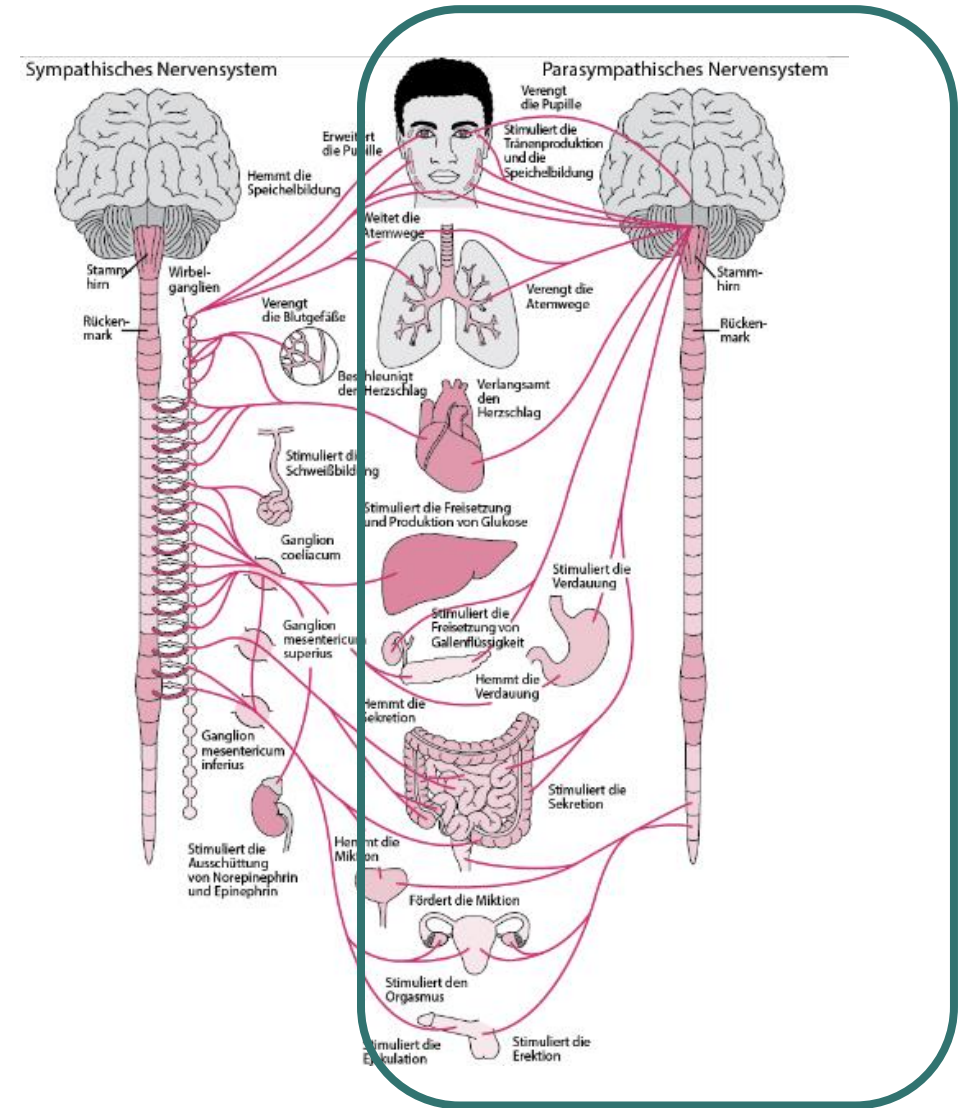


Therapeutische Ansätze

- Angst wird nicht gelöscht, kann nur gehemmt werden
- Selbstregulation und Erleben von Sicherheit erstes Ziel
- Menschen müssen im grünen Bereich sein, um Angst zu bewältigen oder sich Angstsituation zu stellen
- Therapie als Aufbau von Angsthemmung

Angstbewältigung / Beruhigung

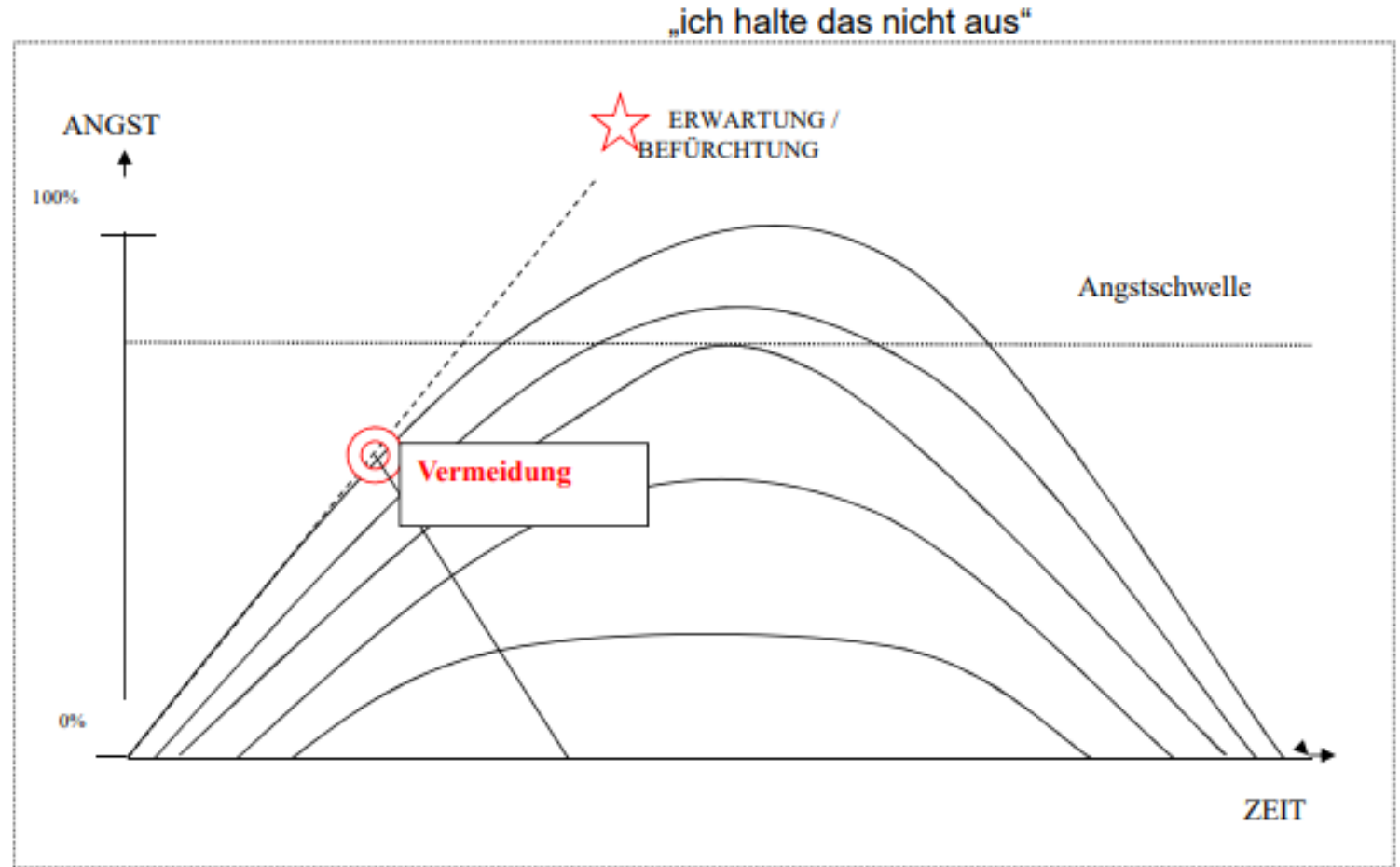
- Körperübungen: Reorientierung und Sicherheit
 - Singen
 - Hüpfen
 - Springen
 - Rücken an die Wand
 - motorische Koordinationsübung
 - Wu-Atmung
- Aufmerksamkeitslenkung: 5-4-3-2-1-Methode
- Innerer Wohnföhlort aufsuchen



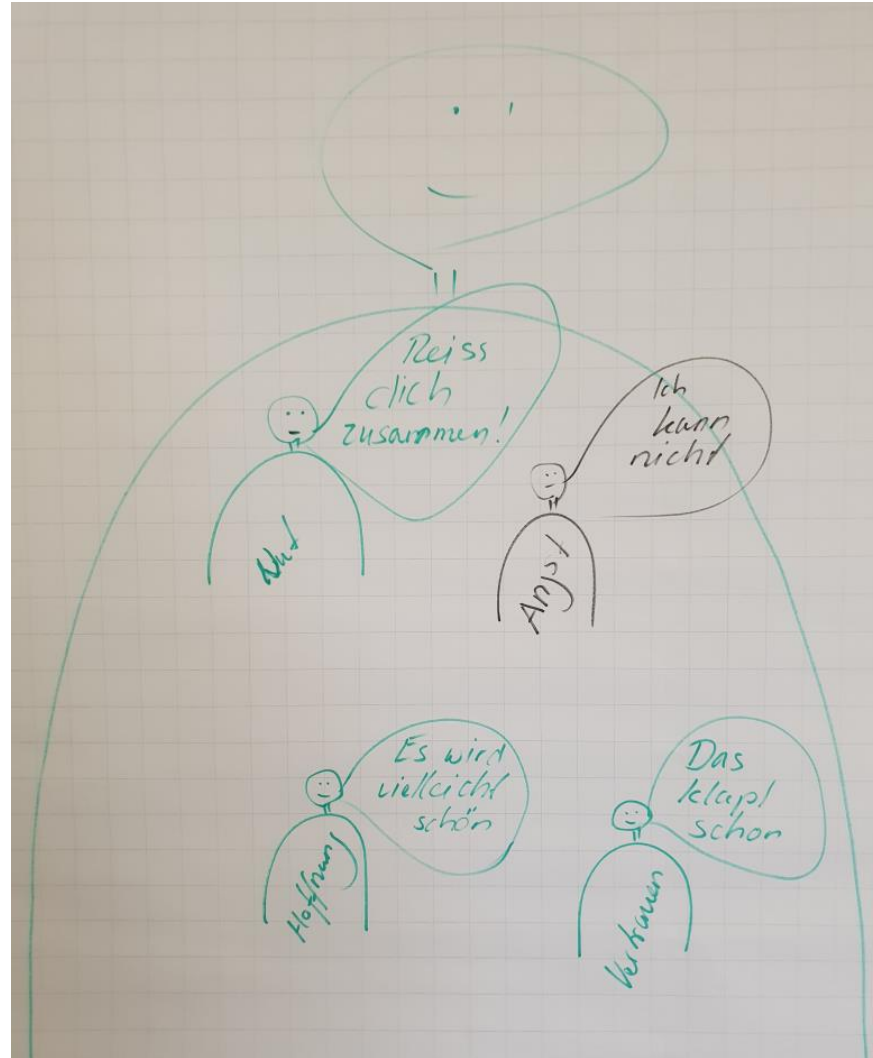
Exposition

Voraussetzung: Sicherer Rahmen

Arten: Exposition in sensu / in vivo



Unterstützung für ängstlichen Anteil

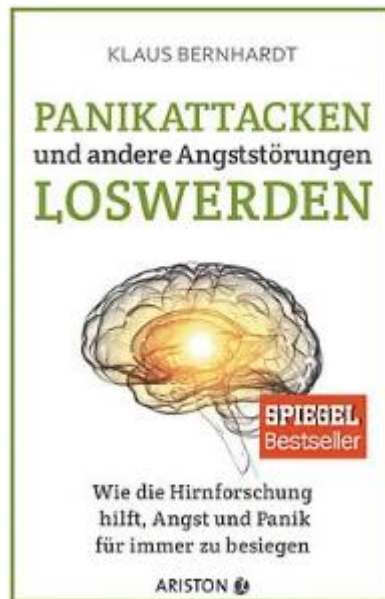


Was können Sie als Angehörige tun?

- Zuhören
- Das täglich Erreichte / Bewältigte würdigen
- Ermutigen / Unterstützung anbieten professionelle Hilfe zu suchen
- Trauen sie den Betroffenen etwas zu
- Auch eigene Grenzen transparent machen

Buchempfehlung

- Klaus Bernhardt: Panikattacken und andere Angststörungen loswerden.



Haben Sie Fragen?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit